

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSENTRASI DENGAN  
KEMAMPUAN SMASH ATLET BOLA VOLI 12-17 TAHUN  
DI KLUB PERVAS**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Oleh:**  
**INDAH ZUNITA**  
**NIM 19602241024**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSENTRASI DENGAN  
KEMAMPUAN *SMASH* ATLET BOLA VOLI 12-17 TAHUN  
DI CLUB PERVAS**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**INDAH ZUNITA  
NIM 19602241024**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 16 Oktober 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Dr. Danang Wicaksono, M.Or.  
NIP 198208262008121001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Zunita  
NIM : 19602241024  
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi dengan  
kemampuan *Smash* Atlet Bola Voli 12-17 Tahun di  
Klub Pervas

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 7 November 2024



Indah Zunita  
NIM 19602241024

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSENTRASI DENGAN KEMAMPUAN SMASH ATLET BOLA VOLI 12-17 TAHUN DI KLUB PERVAS

## TUGAS AKHIR SKRIPSI

INDAH ZUNITA  
NIM 19602241024

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 21 November 2024

## TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Danang Wicaksono., M.Or. Ketua Tim Penguji		30/12/2024
Dr. Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M. Or Sekretaris Tim Penguji		30/12/2024
Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Penguji Utama		23/12/2024

Yogyakarta, 13 Januari 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

Dr. Hedward Yanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

"Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha."

**BJ Habibie**

"Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri."

**Hindia**

"Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain, tak semua bunga tumbuh dan mekar bersama."

**Indah Zunita**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya ini kepada:

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Bapak Suwondo dan Ibu Istikotimah, selaku kedua orang tua saya yang telah membesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang. Terimakasih selalu sabar dalam berjuang dan memberikan semangat untuk kehidupan saya hingga akhirnya bisa berada di posisi ini.
3. Enik Rahayu, kakak tersayangku, terimakasih sudah menjadi panutan yang selalu memberikan arahan dan masukan untuk perjalanan hidup saya dari kecil sampai saat ini.
4. Elano Aswindra Dikara, keponakan saya yang menjadi penyemangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Terimakasih kepada teman-teman terbaik saya yang telah memberikan masukan dan motivasi untuk penulisan penelitian serta kasih kepedulian yang diberikan selama ini.

# HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSENTRASI DENGAN KEMAMPUAN *SMASH* ATLET BOLA VOLI 12-17 TAHUN DI KLUB PERVAS

Oleh:  
**INDAH ZUNITA**  
**NIM 19602241024**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Hubungan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas. (2) Hubungan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas. (3) Hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Populasi penelitian adalah bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas yang berjumlah 54 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) tidak dalam keadaan sakit, (2) berusia 12-17 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 46 atlet. Instrumen kepercayaan diri dan konsentrasi menggunakan angket, sedangkan kemampuan *smash* menggunakan tes kemampuan *smash*. Analisis data menggunakan regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, dengan nilai  $t_{hitung} 2,639 > t_{tabel} 2,017$ , *sig.* 0,012 dan sumbangan efektif sebesar 14,14%. (2) Ada hubungan yang signifikan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, dengan  $t_{hitung} 2,080 > t_{tabel} 2,017$ , *sig.* 0,044 dan sumbangan efektif sebesar 9,36%. (3) Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, dengan  $F_{hitung} 6,615 > F_{tabel} (2;43) 3,21$  dan *sig.* 0,003 dan sumbangan efektif sebesar 23,50%.

**Kata kunci:** *kepercayaan diri, konsentrasi, kemampuan smash*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND  
CONCENTRATION WITH THE ABILITY TO SMASH VOLLEYBALL  
ATHLETES 12-17 YEARS OLD IN PERVAS CLUB**

By:  
**INDAH ZUNITA**  
**NIM 19602241024**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine (1) The relationship between self-confidence and the ability to smash volleyball athletes 12-17 years at the Pervas club. (2) The relationship between concentration and the ability to smash volleyball athletes 12-17 years at the Pervas club. (3) The relationship between self-confidence and concentration with the ability to smash volleyball athletes 12-17 years old at the Pervas club.*

*This research is quantitative research with correlation. The study population was volleyball 12-17 years at the Pervas club, totaling 54 athletes. The sampling technique used purposive sampling. The criteria are (1) not in pain, (2) aged 12-17 years, (3) have participated in matches, (4) still actively practicing. Based on these criteria, there were 46 athletes who met. Self-confidence and concentration instruments use questionnaires, while smash ability uses smash ability tests. Data analysis using multiple regression.*

*The results showed that: (1) There is a significant relationship between self-confidence and smash ability in volleyball athletes 12-17 years old at the Pervas club, with a  $t$  value of  $2.639 > t$  table  $2.017$ , sig.  $0.012$  and an effective contribution of  $14.14\%$ . (2) There is a significant relationship between concentration and smash ability in volleyball athletes 12-17 years old at Pervas club, with  $t$  count  $2.080 > t$  table  $2.017$ , sig.  $0.044$  and an effective contribution of  $9.36\%$ . (3) There is a significant relationship between confidence and concentration with smash ability in volleyball athletes 12-17 years old at Pervas club, with  $F$  count  $6.615 > F$  table  $(2; 43)$   $3.21$  and sig.  $0.003$  and an effective contribution of  $23.50\%$ .*

**Keywords:** *confidence, concentration, smash ability*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi dengan kemampuan *Smash* Atlet Bola Voli 12-17 Tahun di Klub Pervas“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Danang Wicaksono, M.Or., selaku pembimbing TAS beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Bola Voli di Klub Pervas yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIKK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 7 November 2014  
Penulis,



Indah Zunita  
NIM 19602241024

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Permainan Bola Voli .....	11
2. Teknik <i>Smash</i> Bola Voli .....	14
3. Hakikat Kepercayaan Diri.....	26
4. Hakikat Konsentrasi .....	40
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	58
C. Kerangka Berpikir .....	62
D. Pertanyaan Penelitian .....	64
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	65
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	66
D. Definisi Operasional Variabel.....	67
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	68
F. Teknik Analisis Data.....	72
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	77
1. Karakteristik Atlet.....	77
2. Hasil Analisis Deskriptif .....	78
3. Hasil Uji Prasyarat .....	83
4. Hasil Uji Regresi Linear Berganda .....	84
5. Hasil Uji Hipotesis .....	85

6. Hasil Uji F (Simultan).....	84
7. Hasil Koefisien Determinasi .....	87
B. Pembahasan.....	89
C. Keterbatasan Penelitian .....	97
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	98
B. Implikasi .....	98
C. Saran .....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>102</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>106</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Smash Open</i> .....	20
Gambar 2. Teknik <i>Smash Semi</i> .....	21
Gambar 3. Teknik <i>Smash Quick</i> .....	22
Gambar 4. Kerangka Berpikir .....	64
Gambar 5. Desain Penelitian.....	65
Gambar 6. Sasaran Tes Ketepatan Teknik <i>Smash</i> .....	72
Gambar 7. Histogram Kepercayaan Diri .....	79
Gambar 8. Histogram Konsentrasi.....	81
Gambar 9. Histogram Kemampuan <i>Smash</i> .....	82

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Pernyataan Kuesioner .....	69
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri.....	69
Tabel 3. <i>Grid Concentration Test</i> .....	65
Tabel 4. Kriteria Penilaian <i>Concentration Grid Test</i> .....	71
Tabel 5. Norma Penilaian .....	73
Tabel 6. Karakteristik Atlet Berdasarkan Usia.....	77
Tabel 7. Karakteristik Atlet Berdasarkan Tinggi Badan .....	78
Tabel 8. Karakteristik Atlet Berdasarkan Berat Badan .....	78
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri .....	79
Tabel 10. Norma Penilaian Kepercayaan Diri .....	79
Tabel 11. Deskriptif Statistik Konsentrasi .....	80
Tabel 12. Norma Penilaian Konsentrasi.....	80
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kemampuan <i>Smash</i> .....	81
Tabel 14. Norma Penilaian Kemampuan <i>Smash</i> .....	82
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas .....	83
Tabel 16. Hasil Uji Linieritas .....	83
Tabel 17. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda .....	84
Tabel 18. Hasil Analisis Uji Parsial ( <i>t-test</i> ).....	85
Tabel 19. Hasil Analisis Uji F (Simultan).....	86
Tabel 20. Hasil Analisis Koefisien Determinasi .....	88
Tabel 21. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Kepercayaan Diri dan Konsentrasi .....	107
Lampiran 2. Biodata Atlet Klub Pervas.....	111
Lampiran 3. Data Kepercayaan Diri .....	113
Lampiran 4. Data Konsentrasi .....	115
Lampiran 5. Data Kemampuan <i>Smash</i> .....	117
Lampiran 6. Hasil Deskriptif Statistik .....	119
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas .....	121
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas .....	122
Lampiran 9. Hasil Uji Regresi Berganda.....	123
Lampiran 10. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif .....	125
Lampiran 11. Tabel t.....	126
Lampiran 12. Tabel F .....	127
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari FIKK.....	128
Lampiran 14. Surat Keterangan telah Penelitian dari Klub .....	129
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian .....	131

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bola voli merupakan cabang olahraga yang telah memasyarakat di Indonesia. Antusiasme masyarakat untuk bermain, berlatih maupun menonton pertandingan bola voli cukup tinggi. Permainan bola voli banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, karena cabang olahraga ini dapat dilakukan dari anak-anak hingga orang dewasa, baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan serta dapat dilakukan di lapangan terbuka maupun lapangan tertutup. Pendapat Haq & Hermanzoni (2019, p. 294) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Bola voli dalam praktiknya kedua regu harus melewatkan bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia selain dari cabang olahraga sepak bola dan bulutangkis. Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, atlet harus benar-benar dapat menguasai



teknik dasar bola voli dengan baik (Sahabuddin & Hakim, 2020: 32). Saputra, dkk., (2021, p. 21) menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Salah satu teknik yang penting untuk dikuasai seorang atlet bola voli yaitu teknik *smash*.

*Smash* adalah bagian yang paling terpenting dalam permainan bola voli, karena *smash* adalah salah satu bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan untuk serangan dalam memperoleh nilai atau angka. *Smash* merupakan salah satu teknik yang paling pasti untuk memperoleh poin. Dalam bola voli, serangan adalah penentu faktor pertandingan dan sangat menentukan kesuksesan kemenangan tim. Budiman, dkk., (2020, p. 483) menjelaskan bahwa berdasarkan jenis umpan yang diberikan, *smash* dibedakan menjadi lima, antara lain: *open smash*, *semi smash*, *quick smash*, *back attack smash*, dan *smash* langsung. Teknik serangan menggunakan teknik *open spike* memiliki tingkat efektivitas sebesar 15,9%, hasil tersebut menunjukkan serangan menggunakan *open spike* memiliki tingkat efektivitas yang paling tinggi, hal tersebut juga dikemukakan bahwa serangan menggunakan teknik *open spike* sering menentukan hasil pertandingan, terutama pada liga profesional (Drikos & Vagenas, 2011, p. 85).

Kecepatan dan arah bola hasil dari *smash* yang sempurna ke area lawan akan sulit untuk diprediksi oleh atlet bertahan. Memainkan bola *smash* tidaklah mudah dalam situasi dan kondisi saat pertandingan. Kondisi ini merupakan sebuah kesempatan yang dapat dimanfaatkan secara maksimal

oleh seorang yang melakukan *smash* atau tim lawan untuk menghasilkan angka. Pada saat melakukan *smash* bisa berarti positif atau negatif tergantung dari kemampuan atlet tersebut dalam melakukan *smash* dengan baik dan ketepatan waktu penerimaan bola serta posisi pada saat menerima bola.

Kemenangan dalam permainan bola voli hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik, dan mental bertanding yang baik untuk mengikuti pertandingan. Penggunaan teknik menjadi tidak terarah dan pertandingan menjadi emosional. Hal ini tidak kondusif bagi pertandingan yang sportif dan menarik. Kekompakan tim akan melemah karena ada kesenjangan harapan dan kenyataan. Koordinasi dan kerjasama tim akan mempengaruhi hasil akhir dari pertandingan terutama pada pertandingan. Secara psikologis kondisi mental akan berpengaruh terhadap perilaku atlet dan kekompakan tim di lapangan.

Bola voli tidak hanya memerlukan tuntutan fisik dan teknik yang baik, namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20%. Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, dkk., 2020, p. 159). Faktor psikologis seseorang dapat menunjang ataupun dapat menghalangi prestasi khususnya keterampilan

*smash* bola voli. Faktor psikologis yang diduga mempengaruhi kemampuan *smash* bola voli yaitu kepercayaan diri dan konsentrasi.

Nisa & Jannah (2021, p. 36) mengungkapkan bahwa percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Kurangnya rasa percaya diri pada atlet tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi. Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga menjadi bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan atlet yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan. Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Adanya rasa percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya. Rasa percaya diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup.

Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri. Kamnuron, dkk., (2020, p. 135) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan kemampuan dalam diri seseorang mengenai keyakinan akan potensi yang ada dalam dirinya, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Atlet dalam melakukan *smash* membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri sebagai suatu

perasaan yang meliputi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan untuk mencapai keberhasilan, maksudnya kepercayaan berakar pada keyakinan dan harapan. Atlet dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka dapat menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu meraih keberhasilan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas kesempatan yang diberikan pada dirinya untuk melakukan *smash*.

Selain kepercayaan diri, konsentrasi diduga berpengaruh dengan kemampuan *smash* bola voli. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu (Agustina & Priambodo, 2017, p. 2). Fatahilah & Firlando (2020, p. 38) menyatakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan pikiran atau perasaan, sehingga menyebabkan kelelahan. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak penonton, ejekan penonton atau kesalahan keputusan wasit yang tidak tepat.

Konsentrasi memiliki ciri-ciri yaitu fokus pada suatu objek yang relevan, memelihara fokus perhatian dalam waktu yang lama, meningkatkan

fokus perhatian jika diperlukan dan mempunyai kesadaran pada situasi. Terganggunya konsentrasi bisa berdampak sangat fatal pada atlet karena penurunan performa di lapangan (Zuhri, 2019, p. 99). Atlet yang konsentrasinya menurun menjadi berkurangnya akurasi, sehingga tidak bisa mengenai sasaran. Atlet bola voli harus mempunyai fokus terhadap konsentrasi pada dirinya dan permainannya untuk menjaga setiap kontrol teknik yang baik.

Kemampuan atlet untuk memperhatikan dan melakukan konsentrasi sangat tergantung dari gangguan selama dalam aktivitas olahraga banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian, sehingga kemungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi. Masalah yang paling sering muncul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi, sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi dan taktik yang sudah dipersiapkan menjadi tidak berjalan dengan baik.

Beberapa penelitian terdahulu diantaranya dilakukan penelitian yang dilakukan Hambali & Sobarna (2019) menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara percaya diri dengan keterampilan *smash* bola voli  $r_{xy} = 0.736$  dengan kontribusi sebesar 54.17%. Penelitian Erianti (2017), menunjukkan bahwa konsentrasi mempunyai hubungan yang signifikan (berarti) dengan keterampilan bola voli dasar, dengan  $t_{hitung} = 2,95 > t_{tabel} 1,69$ , dan memberikan kontribusi sebesar 18,66%. Penelitian Noerjannah & Sudijandoko (2016) menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara

konsentrasi dengan ketepatan servis atas bola voli. Besarnya kontribusi antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan ketepatan servis atas bola voli sebesar 65,7%.

Berdasarkan hasil observasi awal melalui metode pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet bola voli di kub Pervas tanggal 21-25 Agustus 2023 menunjukkan bahwa atlet mengalami kesulitan dan kurangnya akurasi dalam melakukan *smash*. Hal ini dapat dilihat dari hasil *smash* yang tidak menemui sasaran saat bermain bola voli. Permasalahan lain di antaranya, atlet dalam melakukan eksekusi *smash* gerakan terkesan tergesa-gesa, sikap awal yang salah, rangkaian gerakan yang tidak ritmis, perkenaan tangan pada bola tidak tepat, target *smash* yang tidak tepat, tingkat akurasi rendah, pada saat memukul tangan ditekuk, pada saat *follow trough* gerakan masih salah. Atlet saat akan melakukan *smash* kurang percaya diri, sehingga hasilnya kurang maksimal.

Observasi pada saat pertandingan, menunjukkan bahwa atlet melakukan *smash* masih belum maksimal, karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti kesalahan gerak, atlet memulai pendekatan terlalu cepat atau memukul bola di bawah bahu, kesalahan pada saat awalan, meloncat, melayang, dan mendarat. Umpan yang baik dari *tosser*, namun kurang bisa dimanfaatkan menjadi *point*. Atlet masih terlihat ragu-ragu atau kurang percaya diri saat berhadapan dengan pemain lawan dengan blok tinggi. Atlet kurang fokus dan kurang konsentrasi saat pertandingan, sehingga kurang bisa mengarahkan bola *smash* dengan akurat.

Atlet tidak memaksimalkan waktu berlatih *smash* untuk melatih konsentrasi dan mengarahkan pada target. Hasilnya pada saat berlatih, atlet tidak mendapatkan sebuah otomatisasi rangkaian gerak *smash* yang benar. Hal tersebut berdampak pada saat bertanding. Terlihat banyak atlet gagal melakukan teknik *smash* pada saat bertanding serta tingkat akurasi yang rendah. Pelatih dalam memberikan materi latihan *smash* kurang mengoptimalkan variasi latihan *smash*. Variasi latihan *smash* tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali atlet baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan *smash*.

Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi dengan kemampuan *Smash* Atlet Bola Voli 12-17 Tahun di Klub Pervas”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Atlet mengalami kesulitan dan kurangnya akurasi dalam melakukan *smash*.
2. Atlet dalam melakukan eksekusi *smash* gerakan terkesan tergesa-gesa, sikap awal yang salah, rangkaian gerakan yang tidak ritmis, perkenaan tangan pada bola tidak tepat.
3. Atlet pada saat melakukan *smash* tangan ditekuk dan pada saat *follow trough* gerakan masih salah.

4. Atlet saat akan melakukan *smash* kurang percaya diri, sehingga hasilnya kurang maksimal.
5. Atlet tidak memaksimalkan waktu berlatih *smash* untuk melatih konsentrasi dan mengarahkan pada target.
6. Hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas belum diketahui.

### **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian adalah:

1. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas?
2. Apakah terdapat hubungan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas?
3. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk mengetahui:



1. Hubungan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas.
2. Hubungan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas.
3. Hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Secara teoritis, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas.
  - b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan olahraga.
  - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk meningkatkan kemampuan *smash* atlet bola voli yang baik dan benar.

- c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembandingan, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Bola Voli**

##### **a. Pengertian Bola Voli**

Olahraga bola voli ditemukan pada tahun 1895 di YMCA di Holyoke, Massachusetts telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Bola voli yaitu suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Syamsuryadin, dkk., 2021: 193).

Permainan bola voli adalah permainan tim yang beranggotakan 6 orang permainan dengan tujuan permainan mematikan bola di daerah lawan, serta salah satu permainan yang menjadi permainan yang memasyarakat di Indonesia (Destriana, dkk., 2021: 115). Pendapat Haq & Hermanzoni (2019: 294) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang

dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Dalam praktiknya kedua regu harus melewatkan bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan. Bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia.

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan. Tujuan permainan bola voli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik permainan bola voli yang dilakukan maksimal tiga kali, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan kedua tangan (Wijaya & Kartika, 2021: 42).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam atlet, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat

dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

**b. Teknik Dasar Bola Voli**

Bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, atlet harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik (Sahabuddin & Hakim, 2020: 32).

Irwanto & Nuriawan (2021: 3) menyatakan bahwa permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam bermain antara lain; servis, *passing*, *smash* dan *blocking*. Hasyim & Siregar (2022: 15) menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlet bola voli agar dapat bermain dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut yaitu: (1) servis, (2) pas atau *passing*, (3) *set-up* atau umpan, (4) *smash* dan (5) *blocking* (Wahyuni & Muazarroh, 2021: 133).

## 2. Teknik *Smash* Bola Voli

### a. Pengertian Teknik *Smash* Bola Voli

Teknik dasar yang paling dominan digunakan untuk meraih pundi-pundi *point* pada saat permainan bola voli adalah teknik dasar *smash*. Seperti yang diungkapkan Millán-Sánchez et al., (2017, p. 252) bahwa *smash* merupakan salah satu teknik yang paling pasti untuk memperoleh poin. Ditambahkan Budiman dkk., (2020, p. 483) bahwa dalam bola voli putra, serangan adalah penentu faktor pertandingan dan sangat menentukan kesuksesan kemenangan tim. Pada saat melakukan serangan salah satu teknik serangan yang paling dominan dalam menghasilkan poin dalam permainan bola voli adalah *smash*.

Tawakal (2020, p. 29) menyatakan bahwa teknik *smash* berfungsi sebagai teknik serangan untuk lawan, walaupun sebenarnya dalam permainan bola voli modern yang berkembang pada saat ini bentuk serangan untuk mendapatkan *point* dapat juga dilakukan dengan *service*, namun bentuk serangan yang paling dominan digunakan dalam permainan bola voli adalah *smash* yang mempunyai ciri-ciri menukik, tajam, dan cepat. Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan *smash* dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Serangan pada pertandingan bola voli dengan tempo

cepat dapat meningkatkan peluang keberhasilan dalam melakukan serangan tersebut.

*Spike* merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka. Seorang atlet yang pandai melakukan *spike*, atau dengan istilah asing disebut “*smasher*”, harus memiliki kegesitan dan pandai melompat serta mempunyai kemampuan memukul bola sekeras mungkin. Supriyanto & Martiani (2019, p. 75) menjelaskan bahwa *smash* adalah memukul bola dengan keras dari atas ke bawah dan membidik bidang lawan. *Smash* adalah yang paling umum bentuk serangan yang digunakan dalam upaya untuk mencetak poin.

*Smash* adalah salah satu seni di bola voli, senjata untuk menyerang di bola voli, pukulan kuat di mana ada kontak dari tangan ke bola secara penuh dari atas, sehingga bola curam dalam kecepatan tinggi. *Smash* adalah pukulan yang biasanya mematikan karena bola sulit dikembalikan dan bagaimana memainkan bola secara efisien dan efektif di dalam aturan permainan untuk mencapai hasil yang optimal (Perdana, dkk., 2023, p. 48). Qudsi, dkk., (2021, p. 48) menyatakan bahwa *smash* adalah gerakan yang kompleks, karena dimulai dengan langkah pertama, tolakan untuk melompat, memukul bola saat melayang di udara dan mendarat kembali setelah memukul bola. Saat melakukan *smash* diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan melompat yang tinggi. *Smash* dalam bola voli

merupakan produk power dari kemampuan seseorang saat melakukan lompatan dan pukulan.

*Smash* adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks, sehingga teknik *smash* harus dilatihkan pada atlet sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap yang rentan dengan kesalahan gerak. Proses melakukan *smash* dapat dibagi dalam empat tahap, yaitu saat mengambil awalan, saat melakukan tolakan, saat melakukan pukulan, dan saat melakukan pendaratan. Perbedaan terletak pada perkenaan bola dan ketinggian bola, teknik dilakukan dengan atlet yang akan melakukan *spiker* lebih dahulu bergerak sebelum bola sampai pada *set-uper*. *Set-uper* memberikan bola tidak lebih dari dua meter di atas net (Gumay, dkk., 2022, p. 65).

Pada saat melakukan serangan salah satu teknik serangan yang paling dominan dalam menghasilkan poin dalam permainan bola voli adalah *smash*. Berdasarkan jenis umpan yang diberikan, *smash* dibedakan menjadi lima, antara lain: *open smash*, *semi smash*, *quick smash*, *back attack smash*, dan *smash* langsung (Pratama, dkk., 2020, p. 487). Teknik serangan menggunakan teknik *open spike* memiliki tingkat efektivitas sebesar 15,9%, hasil tersebut menunjukkan serangan menggunakan *open spike* memiliki tingkat efektivitas yang paling tinggi, hal tersebut juga dikemukakan bahwa serangan menggunakan teknik *open spike* sering menentukan hasil pertandingan, terutama pada liga profesional.



Menghasilkan pukulan yang mematikan permainan lawan, atlet harus memukul ketika bola berada pada ketinggian maksimum untuk menghindari blok oleh lawan. Dalam praktiknya ada teknik *smash* yang harus diutamakan dan *smash* adalah senjata ampuh untuk memenangkan setiap *rally* dan menghasilkan angka. Tetapi tentunya *smash* dilakukan dengan baik dan sempurna, kuat, tajam dan terarah (Vai et al., 2018, p. 63).

Kemampuan *smash* tidak hanya bagaimana cara memukul bola dengan kuat, gerak badan juga harus masuk di mana bola diarahkan. Kemampuan untuk membaca titik lemah lawan serta ruang kosong pada lawan untuk mengarahkan bola yang dibawa perlu latihan yang intens (Islam, et al., 2019, p. 135). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *smash* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang bertujuan mematikan permainan lawan, sehingga dapat menghasilkan *point*.

#### **b. Macam-macam Teknik *Smash***

Permainan bola voli mempunyai beberapa teknik *smash*. Beutelstahl (2015, p. 25) menyatakan bahwa ada empat jenis *smash*, yaitu: frontal *smash* atau *smash* depan, frontal *smash* dengan *twist* atau *smash* depan dengan memutar, *smash* dari pergelangan tangan, *dump* atau *smash* tipuan. Pendapat lain, menurut Pranatahadi (2009, p. 2), membagi teknik *smash* menjadi 7 macam, yaitu:

- 1) Teknik *smash open*.
- 2) Teknik *smash* semi (tegak, *push*).
- 3) Teknik *smash pull* (tegak, potong, belakang, *straight*).
- 4) Teknik *smash* engkling (*running smash*).
- 5) Teknik *smash double pump*.
- 6) Teknik *smash zig-zag*.
- 7) Teknik *smash* dari belakang.

Nasuka (2019, p. 9) menjelaskan berdasarkan pada tinggi rendahnya bola umpan, *spike* dibedakan menjadi 3 jenis yaitu:

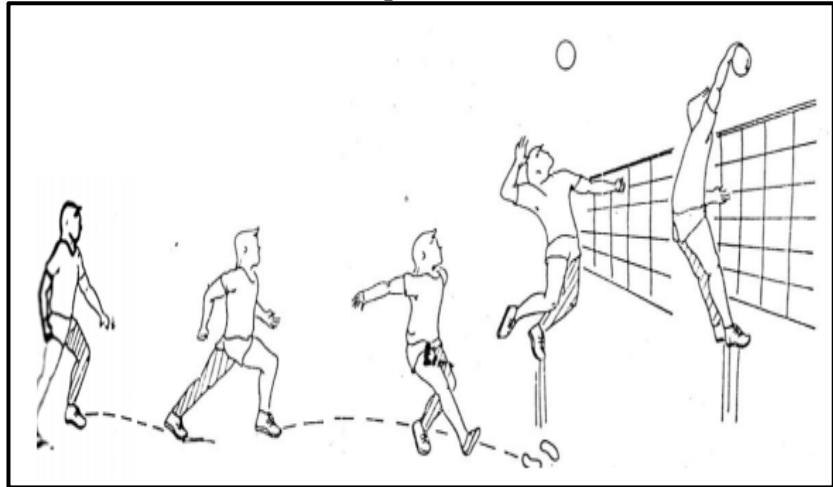
- 1) *Spike Open (Toss)*, adalah *spike* yang dilakukan dengan memberikan bola umpan setinggi minimal 3 meter di atas bibir net. *Spike open* biasanya dimainkan dalam tempo permainan yang lambat,
- 2) *Spike Semi*, adalah *smash* yang dilakukan dengan memberikan bola umpan setinggi kurang lebih 2 meter di atas bibir net,
- 3) *Spike Pull (Quick)* adalah *spike* yang dilakukan dengan memberikan umpan setinggi kurang dari 1 meter (rata-rata 50 cm) di atas bibir net. Sesuai dengan namanya *spike* ini mempunyai karakteristik gerakan yang cepat dan merupakan *spike* yang dimainkan dalam tempo permainan yang cepat. *Spike* jenis ini lebih sulit untuk dibendung oleh lawan dibandingkan jenis *spike* yang lain.

Macam-macam teknik *smash* dalam permainan bola voli, dijelaskan sebagai berikut:

1) Teknik Gerak *Smash* Umpan Tinggi (*Open*)

*Smash* umpan tinggi (*open*), dengan ketinggian umpan lebih dari dua meter, merupakan dasar dari latihan *smash*. Jika atlet dapat melakukan *smash* dengan bola umpan tinggi akan mudah dikembangkan ke umpan-umpan yang lain (Pranatahadi, 2009, p. 12). Menurut Winarno, dkk., (2013, p. 120) “*Open Smash* dilakukan dengan melakukan pukulan dengan melambungkan bola cukup tinggi yaitu lebih dari 3 meter dan bolanya dalam keadaan tenang”. Usahakan bola selama menempuh lintasannya berjarak 20-30 cm dari net. Jarak bola jatuh berada di sekitar daerah yang letaknya sejauh setengah jarak dari yang diukur di tempat *set-uper* berdiri sampai kepada titik proyeksi ditempat permulaan *spiker* mengambil awalan. Seorang atlet untuk dapat melakukan *smash* normal harus memperhatikan proses pelaksanaan *smash*. Proses melakukan *smash* dapat dibagi dalam empat tahap: saat mengambil awalan, saat melakukan tolakan, saat melakukan pukulan, dan saat melakukan pendaratan.

**Gambar 1. Teknik *Smash Open***

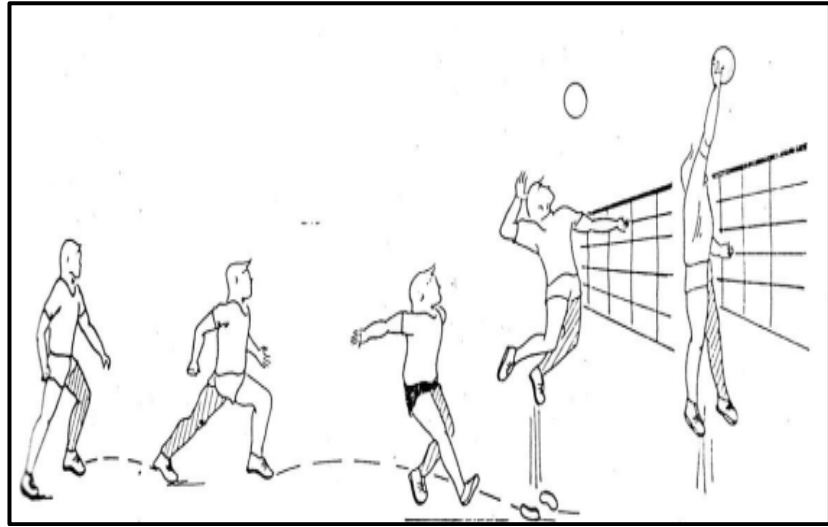


(Sumber: Winarno, dkk., 2013, p. 120)

2) Teknik Gerak *Smash* Bola Semi

*Smash* semi ketinggian umpannya hanya sekitar satu sampai dua meter di atas bibir net. Teknik gerak mulai dari awalan, meloncat, melayang memukul bola, dan mendarat hampir sama dengan teknik dasar umpan bola tinggi (Pranatahadi, 2009, p. 19). Menurut Winarno, dkk., (2013, p. 123) teknik ini dilakukan seperti pada saat melakukan *spike* normal. Perbedaan terletak pada perkenaan bola dan ketinggian bola, teknik dilakukan dengan atlet yang akan melakukan *spiker* lebih dahulu bergerak sebelum bola sampai pada *set-uper*. *Set-uper* memberikan bola tidak lebih dari 2 meter di atas net. Pengambilan sikap persiapan, sikap menolak (tumpuan), sikap perkenaan bola, dan sikap pendaratan sama dengan *smash open*. Perbedaannya terletak pada saat pengambilan awalan oleh *smasher* dan penyajian bola dari pengumpan.

**Gambar 2. Teknik *Smash Semi***



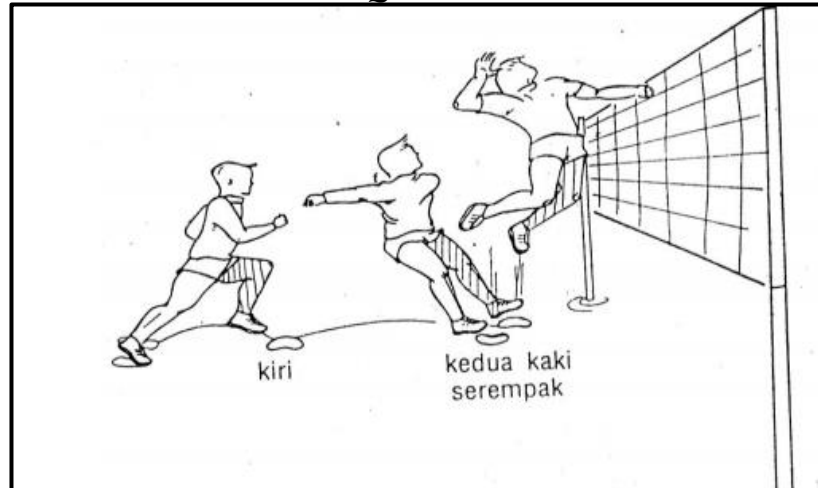
(Sumber: Winarno, dkk., 2013, p. 120)

3) Teknik Gerak *Smash Pull (Quick)*

Winarno, dkk., (2013, p. 117) menyatakan teknik *quick smash* digunakan untuk mengembangkan permainan cepat dalam melakukan variasi-variasi serangan ke daerah lawan. Teknik *quick smash* digunakan untuk bermain cepat dan untuk variasi-variasi serangan. Bila regu telah menguasai teknik *quick smash* ini dapat menerapkan di dalam pertandingan seni gerak dan mutu permainan kelihatan lebih enak untuk dilihat. Apabila teknik *quick smash* telah dikuasai oleh suatu regu dan diterapkan dalam suatu pertandingan, maka gerakan gerakan yang dilakukan dalam permainan lebih variatif dan menarik serta permainan bisa dikategorikan permainan tingkat tinggi. Zahálka et al., (2017, p. 263) menyatakan *quick smash* digunakan untuk melakukan serangan cepat agar tidak gampang diblok lawan.

Inilah sebabnya mengapa *quick smash* begitu penting untuk serangan yang efisien.

**Gambar 3. Teknik *Smash Quick***



(Sumber: Winarno, dkk., 2013, p. 117)

4) Teknik Gerak *Smash* Atlet Belakang (*Back Attack*)

*Smash* dari jauh net atau dari belakang garis serang, kuncinya ada di langkah akhir menjelang loncat. Langkah akhir tidak perlu panjang karena loncatan justru harus melayang ke depan. Dengan loncat melayang ke depan, maka hasil pukulan akan bertambah kencang karena ada tambahan gerak (Pranatahadi, 2009, p. 22). Bujang, et al., (2018, p. 42) menyatakan bahwa *smash back attack* adalah variasi teknik *smash* dari baris belakang. *Smash* dilakukan oleh salah satu atlet yang berada di posisi 1, 5, 6 di belakang garis penyerangan. *Smash* bisa disebut serangan balik jika bek melompat sebelum garis serang (3 meter) dan menyerang / memukul bola sempurna melewati net.

#### 5) Teknik Gerak *Smash* Jingkat/*Engkling*/*Running Smash*

Macam *smash* jingkat di antaranya: *semi*, *pull*, dan dua kaki jingkat (*doubel runing*). Tumpuan loncat pada teknik *smash* jingkat tidak menggunakan dua kaki, maka awalan, meloncat, melayang memukul bola, dan mendarat ada perbedaan dengan teknik *smash* yang lain (Pranatahadi, 2009, p. 24).

#### c. Faktor yang Mempengaruhi *Smash* Bola Voli

Proses melakukan *smash* seorang *smasher* perlu melakukan beberapa teknik untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks sehingga menghasilkan pukulan yang benar-benar keras dan akurat. Saat akan melakukan tindakan memukul memerlukan persiapan sebagai bagian dari tahapan yang harus dilakukan sebelum tangan menyentuh langsung dengan bola untuk selanjutnya memukul dengan kekuatan penuh pada bagian atas bola. Atlet untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan *smash* diperlukan faktor pendukung bagi seorang *smasher* berupa pemberian atau umpan (*passing*) bola tinggi dari teman satu regu, sehingga *smasher* dapat menentukan sasaran dan jatuhnya bola di daerah lawan sesuai keinginan *smasher*.

Pendapat Asnaldi (2020, p. 160) bahwa untuk dapat memperoleh hasil *smash* yang baik dipengaruhi berbagai faktor seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Unsur kondisi fisik yang berpengaruh dalam melakukan *smash* antara lain kelentukan,

daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, keseimbangan. Faktor lain yang juga mempengaruhi ketepatan *smash* antara lain lambungan bola, posisi tubuh di udara, perkenaan bola dengan tangan, serta kualitas pelatih, sarana dan prasarana. Diperkuat oleh pendapat Yulfitri & Sepriadi (2018, p. 20) bahwa seseorang untuk dapat melakukan *smash* dengan baik dan tepat sasaran, banyak faktor yang mendukungnya atau mempengaruhinya antara lain adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelenturan tubuh, koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, ayunan lengan, dan perkenaan tangan dengan bola.

Atlet untuk memudahkan dalam melakukan *smash* bola voli yang baik dan efisien banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya teknik, mental, dan kondisi fisik. Pendapat Sulistiadinata & Purbangkara (2020, p. 32) bahwa kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan rasa percaya diri berpengaruh terhadap keterampilan *smash* bola voli. Menurut Bustomi (2017) juga menyebutkan bahwa percaya diri memberikan kontribusi 46% terhadap *spike* bola voli.

Selain teknik dan kondisi fisik, aspek psikologis yang juga sering mempengaruhi atlet bola voli adalah faktor percaya diri. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang



dihadapinya (Hambali & Sobarna, 2019, p. 25). Hasil penelitian Sepriwandi (2021) menyatakan bahwa konsentrasi juga berpengaruh terhadap keterampilan *smash* bola voli.

Penentu utama performa atlet pada suatu kejuaraan adalah faktor mental, terutama tingkat kepercayaan diri seorang atlet yang didukung oleh kemampuan teknik, teknik, fisik. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah saat bertanding. Hasil penelitian Hambali & Sobarna (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri dengan keterampilan keterampilan *smash* bola voli. Penelitian Rusda, dkk., (2024) menyatakan bahwa kontribusi percaya diri terhadap hasil *smash* yaitu sebesar 46,9%. Implikasi dari hasil ini sangat penting, karena menunjukkan bahwa tingkat percaya diri memiliki peran yang sangat besar dalam meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli.

Selain kepercayaan diri, aspek konsentrasi juga mempengaruhi *smash* bola voli. Atlet bola voli juga memerlukan konsentrasi yang tinggi pada saat melakukan *smash*, dengan harapan serangan yang telah dibangun akan memberikan poin bagi tim serta lawan sulit untuk mengembalikan bola. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan manusia membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi, seseorang dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih

baik. Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam dunia olahraga, salah satunya adalah saat melakukan *smash* bola voli (Azmi & Bawono, 2020).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *smash* bola voli, di antaranya faktor teknik, fisik (kelentukan, daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, keseimbangan), dan psikologis (kepercayaan diri dan konsentrasi). Penelitian ini variabel bebas yang akan digunakan dibatasi pada aspek psikologis yaitu kepercayaan diri dan konsentrasi.

### **3. Hakikat Kepercayaan Diri**

#### **a. Pengertian Percaya Diri**

Mengukur jika seorang atlet merasa tertantang oleh situasi tekanan dan dapat berkinerja baik meskipun sedang dalam kondisi di bawah tekanan. Kepercayaan diri dapat berpengaruh pada sifat emosional, perasaan dan imajinasi seorang atlet. Komarudin (2017, p. 36) menjelaskan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

Menurut Mylsidayu (2018, p. 103) “kepercayaan diri adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa”. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal sehingga penampilannya tetap baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun. Begitu pula Komarudin (2017, p. 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”.

Pendapat Komarudin & Risqi (2020, p. 47) bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting. Dilihat dari Individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya.

Ia menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja dimasa mendatang (evaluasi).

Kepercayaan diri merupakan perasaan yakin atau memiliki tingkat kepastian tentang suatu kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Kepercayaan diri terfokus kepada apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki seorang atlet. Kondisi mental ini berasal dari determinasi diri yang berfungsi untuk memacu diri, sehingga akan memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan atlet pemula dimana determinasi merupakan gabungan antara motivasi intrinsik yang tinggi dan komitmen diri untuk sukses dalam tujuan yang diinginkan (Martins et al., 2017, p. 39).

Pendapat Nisa & Jannah (2021, p. 38) bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang diketahui dan segala yang dikerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu

itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Seseorang dengan percaya diri, akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Weinberg & Gould (2015, p. 245) menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Dimiyati (2019, p. 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri atlet untuk tampil optimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam Sepakbola, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019, p. 46).

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 129) menjelaskan bahwa *self confidence* dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti *acomplishing* melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra, menggunakan tujuan *mapping*, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding. Ada beberapa cara untuk membangkitkan *self confidence* pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan *self confidence* dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- 1) Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- 2) Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulanginya lagi.
- 3) Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- 4) Hindari menghakimi diri sendiri.
- 5) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penulisan ini adalah keyakinan dengan kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan.

#### **b. Tipe-Tipe Percaya Diri**

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 123-126) menjelaskan bahwa ada beberapa tipe percaya diri yang dimiliki seseorang, di antaranya yaitu:

#### 1) Percaya diri yang proporsional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk dapat melakukannya. Seseorang tidak akan selalu tampil baik, tetapi penting untuk mencapai potensi. Keyakinan yang kuat akan membantu mengurangi kesalahan dan dengan kesalahan akan berusaha untuk memperbaiki dan dapat menuju kesuksesan, serta setiap orang memiliki tingkat percaya diri yang optimal. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional (optimal) yakni.

- a) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).

- f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

2) Tidak percaya diri (*Lack confidence*)

Banyak orang memiliki keterampilan fisik untuk dapat meraih sukses akan tetapi banyak yang kurang percaya diri pada kemampuannya pada waktu permainan ataupun pertandingan. Keraguan diri merusak kinerja yakni keraguan dapat menciptakan kegelisahan, memecahkan konsentrasi dan menimbulkan keraguan, individu yang kurang percaya diri menjadi terganggu, seseorang menjadi ragu akan kemampuan dia sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan sendiri. Kurang percaya diri merupakan hambatan untuk mencapai prestasi. Olahragawan akan merasa kurang mampu/kurang percaya atas kemampuannya apabila mengalami kegagalan. Akibatnya mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi maka akan mengalami frustrasi. Olahragawan yang *lack of confidence* (kurang percaya diri) cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga individu seperti ini tidak akan



menjadi juara. Karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut.

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

3) Terlalu Percaya diri (*overconfidence*)

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Olahragawan tidak bisa terlalu percaya, namun jika keyakinan anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual sebagai aturan umum terlalu percaya diri bisa mengakibatkan kegagalan. Individu yang *over confidence* mengakibatkan sesuatu yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau

menganggap lemah lawan. *Over confidence* ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki, sehingga sering melakukan perhitungan yang salah dalam menghadapi pertandingan dan kalah.

**c. Manfaat Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak. Komarudin (2017, p. 72), menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan *“emotional security”*. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional securitynya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 121) menyatakan bahwa Kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, mencapai tujuan, meningkatkan kepercayaan, upaya meningkatkan strategi permainan, menjaga

momentum, dan mempengaruhi kinerja. Pada intinya, kepercayaan dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Sementara itu pendapat Dimiyati (2019, p. 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi atlet yaitu:

- 1) Kepercayaan diri akan memberikan atlet perasaan positif, ketika atlet merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
- 2) Kepercayaan diri dapat mendorong atlet untuk meregangkan diri sendiri dalam mencapai hasil yang lebih tinggi.
- 3) Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan. Atlet yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan dengan penuh kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit.
- 4) Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara bermain atlet. Atlet yang memiliki rasa percaya diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti bahwa mereka ingin menguasai bola, tidak takut untuk mengambil resiko, dan mengambil kendali pertandingan.

Weinberg & Gould (2015, p. 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet , yaitu:

- 1) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri, atlet tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika atlet tersebut merasa kurang percaya diri, atlet tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.
- 3) Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Meningkatkan kerja keras, artinya atlet yang bertanding dengan lawan yang sepadan maka atlet tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain atlet akan bertanding untuk meraih kemenangan.

Percaya diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self-fulfilling prophecy*). Bandura (Krisno, dkk., 2020, p. 2) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

Tangkudung (2018, p. 508) menyatakan beberapa manfaat percaya diri di antaranya: (1) Percaya diri membangkitkan emosi positif. (2) Percaya diri memfasilitasi konsentrasi. (3) Percaya diri mempengaruhi tujuan. (4) Percaya diri meningkatkan upaya. (5) Percaya diri mempengaruhi strategi permainan. (6) Percaya diri mempengaruhi momentum psikologis. (7) Percaya diri mempengaruhi kinerja. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

#### **d. Aspek-aspek Kepercayaan Diri**

Wulandari, dkk., (2021, p. 121) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri dari yang positif, yaitu: (1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan. (2) Optimis, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan. (3) Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. (4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisis suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu: (1) Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri, meliputi: keyakinan diri, sikap penerimaan, dan sikap optimis. (2) Aspek emosi adalah aspek yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi, meliputi: penilaian diri, ekspresi emosi, dan sikap positif. (3) Aspek spiritual adalah aspek kepercayaan diri yang

berupa keyakinan pada takdir Tuhan serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan hidup yang positif (Sabarrudin, dkk., 2022, p. 435).

Tangkudung (2018, p. 507) menjelaskan aspek-aspek kepercayaan diri yaitu:

1) *Self-concept*

*Self-concept* merupakan istilah yang dipahami bagaimana menyimpulkan diri sendiri secara keseluruhan, bagaimana melihat potret diri secara keseluruhan, bagaimana mengkonsepsikan diri secara keseluruhan.

2) *Self-esteem*

*Self-esteem* yakni sejauhmana diri punya perasaan positif terhadap diri sendiri, sejauhmana punya sesuatu yang dirasakan bernilai atau berharga dari diri sendiri, dan sejauhmana meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri.

3) *Self efficacy*

*Self efficacy*, yakni sejauhmana punya keyakinan atas kapasitas yang dimiliki untuk bisa menjalankan tugas persoalan dengan hasil yang bagus. Sejauh mana meyakini kapasitas diri di bidang dalam menangani urusan tertentu.

#### 4) *Self-confidence*

*Self-confidence* yakni sejauhmana diri punya keyakinan terhadap penilaian atas kemampuan dan sejauhmana bisa merasakan kepantasan untuk berhasil.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri yaitu: aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet .

#### e. **Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan *Smash***

Dimiyati (2019, p. 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri atlet untuk tampil optimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam olahraga, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019, p. 46). Tingkat kepercayaan diri yang dimiliki mempengaruhi prestasi, sehingga diharapkan bahwa atlet bulu tangkis memiliki kepercayaan diri yang tinggi namun juga tidak berlebihan atau *over confidence*. Atlet yang memiliki kepercayaan diri berlebihan cenderung akan mudah merasa puas dan memandang remeh segala kesulitan dan

hambatan akan tetapi sebaliknya jika atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah maka akan cemas, tidak tenang dan tidak mempercayai kemampuannya sendiri penampilannya (Nisa & Jannah, 2021, p. 38).

Kepercayaan diri yang baik menjadi suatu hal yang utama serta mampu dijadikan modal sebagai langkah awal atlet bulu tangkis untuk melakukan suatu aktivitas (Komarudin, 2017: 32). Ketika atlet merasa percaya diri pada kemampuannya, maka atlet tersebut merasa tenang, rileks serta atlet dapat menginterpretasikan tingkat kecemasannya ke arah yang lebih positif. Atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin, 2017: 38). Oleh karena itu, perlu adanya penanaman terhadap kepercayaan diri sedini mungkin terhadap performa atlet bola voli.

#### **4. Hakikat Konsentrasi**

##### **a. Pengertian Konsentrasi**

Faktor konsentrasi dalam olahraga seringkali tidak mendapat perhatian yang serius oleh pelatih, padahal peran konsentrasi sangat penting dalam semua cabang olahraga (Bastug, 2018, p. 2). Pelatih memberikan terlalu banyak latihan fisik, seharusnya pelatih melatih konsentrasi atlet untuk diikutsertakan dalam program pelatihannya. Banyaknya gangguan yang akan diterima atlet saat bertanding harus bisa diatasi jika ingin memenangkan pertandingan. Konsentrasi yang terganggu oleh kebisingan yang dibuat oleh penonton tidak boleh



digunakan sebagai alasan oleh atlet profesional. Konsentrasi ini sangat tinggi yang penting, pelatih juga harus memberikan bentuk latihan konsentrasi bagi para atlet yang akan bertanding agar para atlet merasa siap baik secara fisik maupun psikologis (Ericsson, 2020, p. 160).

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung, 2018, p. 391). Konsentrasi adalah komponen dari fungsi kognitif, yang penting untuk atlet di setiap cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas tersendiri, kontak tubuh atau kontak non-tubuh, berdasarkan aspek aktivitas permainan yang memiliki langsung atau kontak fisik tidak langsung, aturan olahraga, perilaku atlet, dan psikologis tuntutan. Pada dasarnya cabang olahraga membutuhkan kemampuan konsentrasi yang baik untuk menampilkannya kinerja terbaik (Tache, et al. 2017, p. 397).

Nur, et al., (2020, p. 247) menyatakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal tertentu dan apa

adanya tidak terganggu oleh stimulus internal atau eksternal stimulus yang tidak relevan. Rangsangan internal adalah gangguan sensorik dan mental, seperti perasaan lelah dan cemas. Rangsangan eksternal adalah gangguan dari luar diri, seperti penonton bersorak dan kesalahan keputusan wasit. Konsentrasi, atau fokus perhatian, ditentukan sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan perhatian ke informasi yang relevan di lingkungan, pertahankan perhatian itu dari waktu ke waktu, dan ubah arah perhatian itu bila sesuai. Konsentrasi, keterampilan psikologis yang mendasar, sangat penting untuk menjaga ketangguhan mental, terutama dalam olahraga keterampilan terbuka di mana lingkungannya bergerak cepat dan terus berubah (Monsma, et al., 2017, p. 51).

Mulyadi, dkk., (2018, p. 2) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga.

Pada umumnya olahragawan top memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya

pada cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, kegiatan memperhatikan suatu objek juga merupakan satu keterampilan khusus bagi olahragawan, sehingga para pelatih dan pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan. Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi. Sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Banyak kalangan olahragawan baik pelatih maupun atlet yang belum paham terkait batasan antara perhatian dan konsentrasi (Fenlampir, 2020, p. 36).

Konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan di antara keduanya

adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu. Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama (Tangkudung, 2018, p. 401).

Selain itu, konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Komarudin, 2017, p. 138). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain. Dikatakan Blijlevens, et al., (2018, p. 202) bahwa atlet yang memiliki perhatian yang baik akan melakukan sesuatu yang sama dengan apa yang sedang dipikirkannya.

Konsentrasi tidak dapat dipisahkan dari perhatian, karena konsentrasi merupakan bagian dari perhatian, di mana konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan mental dalam memilih informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang diperlukan. Konsentrasi yaitu

suatu keadaan di mana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada suatu objek tertentu yang tidak mudah goyah (Jiménez-Reyes, et al., 2019, p. 1029).

Konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan perhatian terhadap stimulus tertentu dalam jangka waktu tertentu. Konsentrasi menekankan kepada kemampuan atlet untuk menfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang lama (Oliver, et al., 2020, p. 2). Wiguna (2021, p. 47) menyatakan bahwa pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan.

Konsentrasi merupakan keterampilan yang sangat sulit untuk dikuasai oleh atlet, karena perhatian yang ada dalam otak atlet seringkali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus baru. Oleh karena itu, konsentrasi harus dilatihkan oleh pelatih kepada atlet, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya atlet akan sulit untuk menang, yang jelas atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya. Komarudin (2017, p. 141) menjelaskan atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila “*We have the right focus when what we are doing is the same as what we are thinking*”. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, berarti atlet tidak

mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. Konsentrasi merupakan *selective attention* (perhatian yang memusat).

Hilangnya konsentrasi pada saat pertandingnya sering terjadi pada atlet. Selain itu juga adanya tekanan saat menjalankan aktivitas olahraga akan dapat mengganggu konsentrasi atlet (Hasanah & Refanthira, 2019, p. 144). Atlet yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan mampu untuk melakukan penampilan yang terbaik. Hal ini terkait dengan kemampuan atlet dalam membuat keputusan yang tepat terhadap stimulus-stimulus yang diterima untuk direspon atau diabaikan. Atlet juga akan lebih menghemat energi dengan konsentrasi karena atlet hanya memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tepat dan tidak merasa terganggu dengan adanya gangguan.

Tangkudung (2018, p. 175) menyatakan bahwa proses konsentrasi diawali dengan perhatian. Perhatian merupakan hal terpenting dalam berkonsentrasi, teori perhatian ataupun model fokus perhatian dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yakni:

- 1) *Single channel theories*, di mana proses informasi disusun seperti terjadi terus-menerus, proses satu saluran dibatasi

rangkaian yang dipelihara satu sinyal pada waktu tercepat atau informasi terbatas per detik.

- 2) *Variable allocation theories*, perhatian dipandang sebagai barang dagangan yang mudah ditukar, tetapi pada intinya penampilan dapat membeli perhatian lebih dari satu tugas.
- 3) *Multiple resource pools theories*, perhatian dipandang dengan arus pemikiran sebagai rentetan dari kolam sumber penghasilan, pada intinya kapasitas perhatian dilihat tidak dari pusatnya, tetapi cukup didistribusikan seluruhnya pada *system nervous*. Selanjutnya, stimuli pengganggu konsentrasi ada dua, yaitu sebagai berikut:
  - a) Stimuli eksternal, yaitu stimuli yang berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut misalnya sorakan penonton, alunan musik yang keras kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, perilaku tidak sportif dari lawan, dan lain sebagainya.
  - b) Stimuli dari internal misalnya perasaan terganggu pada tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah” atau “jangan *nervous*”, terlalu cemas, terlalu bergairah pada saat bertanding, faktor makanan yang mengganggu pencernaan, dan lain sebagainya.

Konsentrasi merupakan aspek yang sangat penting dalam olahraga, tidak hanya pada saat pertandingan, tetapi pada saat latihan juga. Weinberg & Gould (2015, p. 175) menyatakan ada sejumlah mitos yang keliru mengenai konsentrasi, di antaranya yaitu:

- 1) Konsentrasi hanya dibutuhkan pada saat pertandingan. Maksudnya, banyak para atlet dan pelatih tidak menaruh perhatian yang besar untuk melatih konsentrasi pada saat berlangsungnya program latihan, dan baru menaruh perhatian pada aspek konsentrasi ketika atlet tengah berada di gelanggang pertandingan.
- 2) Konsentrasi tidak perlu dilatih secara khusus.
- 3) Konsentrasi cukup diberikan dengan isyarat tertentu. Maksudnya, banyak pada pelatih merasa bahwa dengan isyarat perintah untuk berkonsentrasi sudah cukup mengarahkan atlet untuk memusatkan perhatian pada kondisi tertentu.
- 4) Konsentrasi dimengerti semua orang. Maksudnya, banyak orang beranggapan bahwa dengan cukup satu perintah “konsentrasi” seseorang sudah mampu memahami yang dimaksud dengan perintah tersebut.
- 5) Konsentrasi tidak terkait dengan latihan fisik. Maksudnya, banyak orang berpendapat latihan konsentrasi tidak melibatkan latihan fisik, melainkan cukup dengan melakukan latihan-latihan



esoterik, seperti meditasi dengan memusatkan perhatian pada nyala api lilin, atai titik tertentu pada dinding, dan sebagainya.

Komarudin (2017, p. 142) menjelaskan bahwa semua perkiraan mitos di atas keliru, karena konsentrasi itu harus dilatihkan. Latihan konsentrasi harus berdampingan dengan berlangsungnya program latihan, atau pada masa latihan. Pada saat bertanding, konsentrasi hanya gambaran dari hasil latihan yang dilakukan selama proses latihan berlangsung. Konsentrasi juga harus dilatihkan secara khusus dengan mengikuti program latihan secara khusus melalui tahapan-tahapan sistematis, dan tidak bisa dipelajari secara tiba-tiba. Menurunnya kondisi fisik akan menurunkan ketahanan atlet untuk berkonsentrasi. Faktor tekanan dan kelelahan akan menurunkan kemampuan berkonsentrasi atlet.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal. Atlet yang memiliki energi positif yang tinggi akan memiliki konsentrasi yang baik dan akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, sehingga mendapatkan

perasaan yang menyenangkan, dapat menyelaraskan apa yang dipikirkannya dengan apa yang dilakukannya (Komarudin, 2017, p. 145).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada didalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkut paut sering membuat penampilan kacau.

#### **b. Jenis Konsentrasi**

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet di lapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi, maka akan mempengaruhi hasil pertandingan. Seorang atlet ketika dalam sebuah permainan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik, maka permainannya tidak akan maksimal. Terlebih ketika atlet tersebut menendang ke gawang. Apabila atlet tersebut memiliki konsentrasi yang baik, maka dapat memaksimalkan hasil tendangan. Namun apabila atlet tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous*, maka hasil tendangan yang dilakukan tidak akan maksimal dan tidak mengarah ke sasaran yang dituju. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

Jannah (2017, p. 54) menyatakan bahwa konsentrasi memiliki empat ciri yaitu: (1) fokus pada objek yang relevan, (2) memelihara fokus dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, (4) meningkatkan fokus perhatian. Pada aspek konsentrasi ini komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan.

Tangkudung (2018, p. 401) menyatakan jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul.

Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat. Berdasarkan

pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar).

**c. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi**

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Nikseresht, et al., (2017, p. 66) menjelaskan bahwa kecemasan kognitif dapat mengganggu konsentrasi dan fokus atlet. Salah satu penyebab mengapa kecemasan kognitif mempengaruhi konsentrasi adalah karena komponen kecemasan kognitif itu sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif atlet. Seperti yang diketahui, konsentrasi merupakan kemampuan memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan adanya pikiran-pikiran negatif dari kecemasan kognitif, stimulus-stimulus yang menarik atensi atlet menjadi terlalu banyak. Imbasnya, atlet gagal melakukan atensi selektif dengan menyortir stimulus-stimulus yang diterima inderanya, sehingga konsentrasi atlet menjadi terpecah.

Penelitian lain menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan (Septiyanto & Suharjana, 2016, p. 413). Banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan *mood* para atlet dengan cara berlatih di luar lapangan

yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018, p. 2). Stres, emosi, *mood* berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, contohnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, mudah cemas, stres, depresi, kurangnya motivasi dan lain sebagainya. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kecepatan aliran darah dan stress memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat menurunkan fungsi atensi dan konsentrasi (Sanger, et al., 2014, p. 4).

Beberapa penyebab hilangnya konsentrasi dapat terjadi karena gangguan dua faktor, yaitu instrinsik atau dalam diri dan ekstrinsik atau dari luar dirinya. Gangguan instrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa datang, gangguan fisiologis, kelelahan, motivasi yang rendah, sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawan bertanding. Weirnerberg & Gould (2015, pp. 359-364) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar olahragawan (eksternal). Terkait faktor dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

- 1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki

pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

2) Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan, sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

3) Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

4) Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pemapasan yang

terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

5) Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus ketika bertemu atlet yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Prakosa, dkk., (2021, p. 20) menyatakan bahwa latihan konsentrasi juga dapat dilakukan untuk meningkatkan fokus atlet. Beberapa jenis latihan konsentrasi yang dapat dilakukan antara lain latihan untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*), latihan untuk mempertahankan fokus (*learning to maintain focus*), latihan mencari kunci yang relevan (*searching for relevant cues*), atau melalui permainan (*rehearsing game ocncentration*) (Nusufi,

2016, p. 15). Setiap atlet harus memiliki keterampilan konsentrasi yang baik agar dapat memberikan performa terbaiknya selama berlatih atau bertanding. Oleh sebab itu, latihan konsentrasi menjadi salah satu latihan mental yang perlu dilakukan oleh atlet atau atlet .

Komarudin (2017, p. 49) menjelaskan pengertian antara perhatian dan konsentrasi secara terpisah. Perhatian lebih menekankan pada kemampuan atlet untuk tetap “*tune in*” kepada apa yang lebih penting untuk dilakukan dan “*tune on*” kepada apa yang tidak penting dilakukan. Tujuannya adalah membentuk kemampuan atlet supaya konsentrasi. Konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

Adapun ciri-ciri/ karakteristik atlet yang sedang berkonsentrasi menurut Jannah (2020, p. 39), adalah, p. (1) Tertuju pada objek/ benda pada saat itu. (2) Perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain. (3) Menenangkan dan memperkuat mental. Lebih lanjut Jannah (2020, p. 39) memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai: (1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan (2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Konsentrasi merupakan kegiatan mental yang bisa dikembangkan dan ditingkatkan. Latihan konsentrasi dapat



dikembangkan sendiri bukan hanya terhadap suatu benda yang terlihat, tetapi bisa juga terhadap suara, gerakan, dan sebagainya. Seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik, tidak bisa dicapai dalam waktu yang singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama. Berikut beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi menurut Mylsidayu (2018, p. 39), yaitu: (1) Latihan dengan menghadirkan gangguan. Bentuk latihan ini dengan menghadirkan suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok. (2). Menggunakan kata-kata kunci (*Use Cue Words*). Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi/ motivasi dalam membantu meningkatkan konsentrasi agar tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. (3). Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*).

Berdasarkan beberapa definisi di atas bisa disimpulkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap sesuatu yang sedang dikerjakan dengan mengabaikan hal-hal di luar kegiatan. Ini berarti seseorang yang sedang berkonsentrasi adalah seseorang yang sedang fokus dalam memusatkan pikiran pada satu hal, dan mengabaikan gangguan-gangguan di sekitarnya.

#### **d. Hubungan Konsentrasi dengan Kemampuan *Smash***

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk

memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung, 2018, p. 391).

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting pada saat latihan atau pertandingan, jika atlet mengalami gangguan dalam konsentrasi maka pada dasarnya semua gerakan ataupun strategi dapat terpecah belah dan bermasalah. Atlet pada saat memiliki penampilan buruk, seringkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebih, menurunnya motivasi serta tidak percaya diri yang dapat mempengaruhi kepada permainan atlet (Purnamasari & Novian, 2021, p. 203). Semakin baik konsentrasi yang dimiliki seorang atlet, maka kemampuan *smash* akan semakin baik.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Hasmarita & Husaeni (2021) berjudul “Hubungan motivasi dengan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli”. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan motivasi dengan

keterampilan *smash* dalam permainan bola voli. Penelitian ini didasari pada permasalahan ada atau tidaknya suatu hubungan motivasi siswa dengan keterampilan *smash* bola voli. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif dengan pendekatan korelasi. Dengan teknik sampel *purposive sampling*, dalam penelitian ini untuk teknik pengumpulan data peneliti menggunakan tes untuk keterampilan *smash* dengan instrumen gerak yang sudah disediakan, untuk motivasi menggunakan angket. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putra SMPN 1 Saguling yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 53 orang. Sampel berjumlah 30 orang. Berdasarkan data penelitian hasil signifikan  $r$  hitung dengan signifikan  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dan nilai *person correlation* 0,812 dengan kategori korelasi kuat yang berarti ada pengaruh nyata (signifikan) variabel motivasi (x) terhadap keterampilan *smash* bola voli (y). Dengan nilai determinasi sebesar 66,0% dari variabel motivasi (x) dengan variabel *smash* (y).

2. Penelitian yang dilakukan Anzeli, dkk., (2021) berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Keterampilan *Smash* Bola Voli pada Rajawali Club”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan *smash* bola voli anggota Rajawali Club di Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Teknik analisis menggunakan uji R. Hasil penelitian ini adalah hasil uji R

menunjukkan nilai  $r_{hitung} = 0,047$  lebih besar dari  $r_{tabel} = 0,205$ . Berarti, secara parsial, ada korelasi antara variabel kecerdasan emosional terhadap keterampilan *smash* bola voli di Rajawali Club. Simpulan, tidak terdapat hubungan yang signifikan kecerdasan emosional dengan keterampilan *smash* bola voli anggota Rajawali Club.

3. Penelitian yang dilakukan Hambali & Sobarna (2019) berjudul “Keterampilan *smash* bola voli. (Studi korelasi antara power lengan, koordinasi mata tangan dan percaya diri pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarnya hubungan antara power lengan, koordinasi mata tangan dan rasa percaya diri terhadap keterampilan *smash* bola voli. Metode yang digunakan adalah korelasional. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat korelasi yang signifikan antara power lengan dengan keterampilan *smash* bola voli  $r_{x1y} = 0.88$  dengan kontribusi sebesar 77.44%, (2) Terdapat korelasi yang sangat signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *smash* bola voli dengan  $r_{x2y} = 0.767$  dengan kontribusi sebesar 58.83% (3) Terdapat korelasi yang signifikan antara percaya diri dengan keterampilan *smash* bola voli  $r_{x3y} = 0.736$  dengan kontribusi sebesar 54.17%, dan (4) Terdapat korelasi yang signifikan antara rasa percaya diri, power lengan dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *smash* bola voli dengan  $r_{x123y} = 0.89$  dengan kontribusi sebesar 79.21%.

4. Penelitian yang dilakukan Sulistiadinata & Purbangkara (2020) berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Rasa Percaya Diri dengan Keterampilan *Smash* pada Permainan Bola Voli”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) hubungan kekuatan otot lengan (X1) dengan keterampilan *smash* (Y), (2) hubungan koordinasi mata-tangan (X2) dengan keterampilan *smash* (Y), (3) hubungan rasa percaya diri (X3) dengan keterampilan *smash* (Y), (4) hubungan kekuatan otot lengan (X1), rasa percaya diri (X3), koordinasi mata-tangan (X2), secara bersama-sama dengan keterampilan *smash* (Y). Metode yang digunakan adalah metode korelasi. Sampel berjumlah 39 orang seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Hasil pengujian hipotesis pertama terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan (X1) dengan keterampilan *smash* (Y), kedua terdapat hubungan yang positif koordinasi matatangwan (X2) dengan keterampilan *smash* (Y), ketiga terdapat hubungan yang positif rasa percaya diri (X3) dengan keterampilan *smash* (Y), keempat terdapat hubungan yang positif kekuatan otot lengan (X1), rasa percaya diri (X3), koordinasi mata-tangan (X2), secara bersama-sama dengan keterampilan *smash* (Y).
5. Penelitian yang dilakukan Nur, dkk., (2023) berjudul “Hubungan Percaya Diri dengan kemampuan *Smash* Bola Voli Tim Rajawali Pir Trans Sosa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi Percaya Diri dengan kemampuan *Smash* Bola Voli Tim Rajawali Pir

Trans Sosa Unit IV Hutaraja Tinggi Kabupaten Padang Lawas. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode angket. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket dan teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan hasil analisis dan pembahasan hasil analisis diperoleh  $r = 0.519 > r_t = 0.514$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

### **C. Kerangka Berpikir**

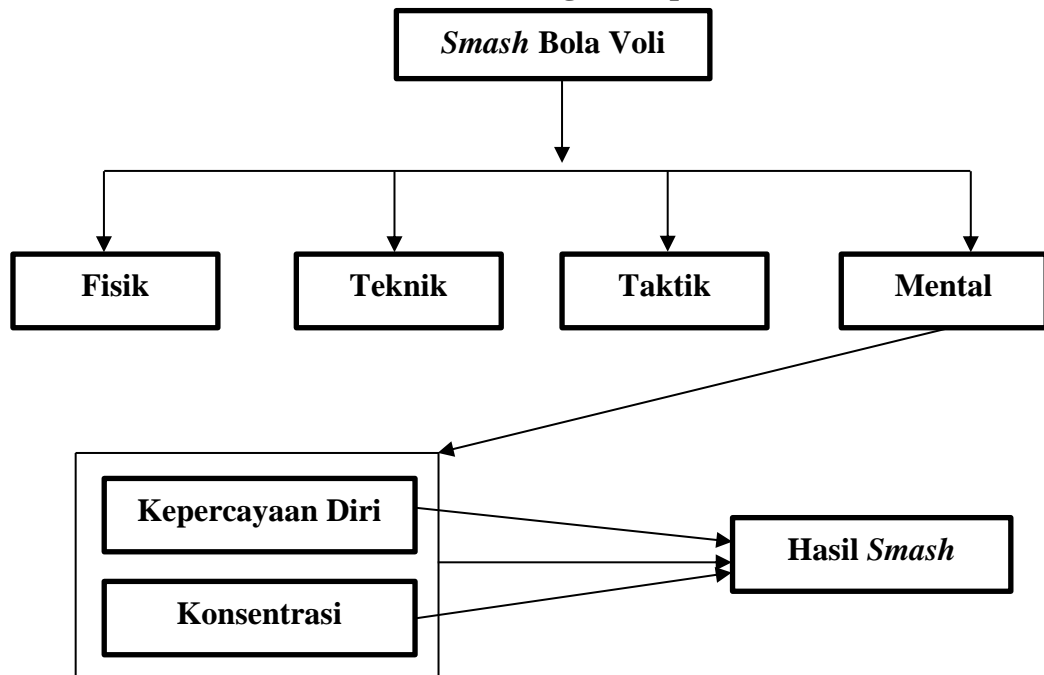
Kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri dengan kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai. Peran pelatih dalam menumbuhkan rasa percaya diri atletnya sangat besar. Syarat untuk membangun kepercayaan diri adalah sikap positif.

Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Penampilan terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan diri yang tinggi dan keberhasilan performa olahraga. Jelas bahwa percaya pada diri sendiri merupakan modal

utama untuk berprestasi. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang diinginkan, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Jika rasa percaya diri seorang atlet telah tumbuh, maka atlet akan memberikan nilai (harga) pada gambaran diri yang telah dirasakan atlet tersebut”. Pemberian harga atas kemampuan dirinya diletakkan berdasarkan kepercayaan pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tertentu.

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Atlet yang konsentrasinya menurun menjadi berkurangnya akurasi, sehingga tidak bisa mengenai sasaran. Atlet bola voli harus mempunyai fokus terhadap konsentrasi pada dirinya dan permainannya untuk menjaga setiap kontrol teknik yang baik. Kemampuan atlet untuk memperhatikan dan melakukan konsentrasi sangat tergantung dari gangguan selama dalam aktivitas olahraga banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian, sehingga kemungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi.

**Gambar 4. Kerangka Berpikir**



#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu:

1. Adakah hubungan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas?
2. Adakah hubungan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas?
3. Adakah hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas?



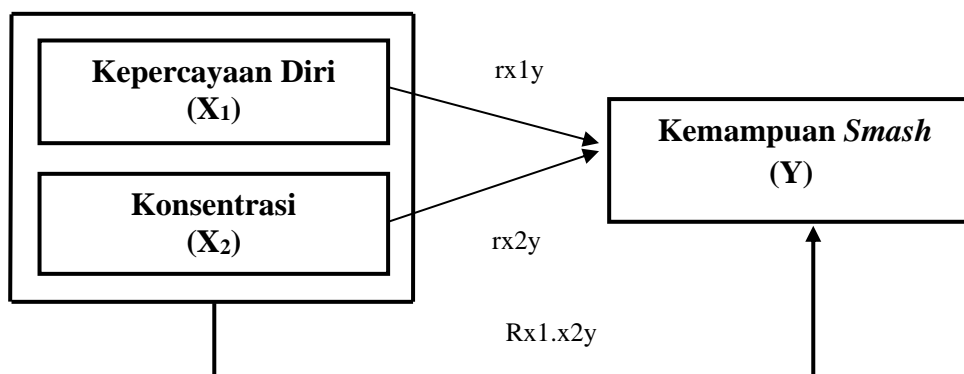
### BAB III

## METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Arikunto (2019, p. 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

**Gambar 5. Desain Penelitian**



#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di klub Pervas yang beralamat di GOR Tirtomartani Kalasan, Jl. Ronggo, Jetis, Tirtomartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2023.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Pendapat Sugiyono (2019, p. 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjalin serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Populasi dalam penelitian adalah atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas yang berjumlah 54 atlet.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Darwin, dkk., (2020, p. 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Teknik *sampling* dilakukan dengan *purposive sampling*. Darwin, dkk., (2020, p. 115) menyatakan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan pertimbangan, ukuran dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelum dilaksanakannya proses penelitian. Ciri utama dari penggunaan teknik ini

yakni sampel harus mampu merepresentasikan hasil penelitian yang telah diharapkan oleh peneliti. Kriterianya yaitu (1) tidak dalam keadaan sakit, (2) berusia 12-17 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 46 atlet.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

##### **1. Variabel Bebas**

Hardani, dkk., (2020, p. 207) menyatakan bahwa variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri dan konsentrasi, definisi operasionalnya sebagai berikut:

- a. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual melalui jumlah skor pada skala kepercayaan diri. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah skor pada skala, maka semakin rendah kepercayaan dirinya.
- b. Konsentrasi adalah kegiatan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi yang diukur menggunakan *Grid Concentration Test*.

## **2. Variabel Terikat**

Hardani, dkk., (2020, p. 209) menyatakan bahwa variabel dependen disebut juga sebagai variabel terikat, endogen atau kosekuen. Variabel ini adalah variabel yang menjadi pusat perhatian peneliti atau menjadi perhatian utama dalam sebuah penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kemampuan *smash*. Kemampuan *smash* adalah kemampuan atlet melakukan teknik *smash* bola voli yang diukur menggunakan tes ketepatan *smash*.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati (Sugiyono, 2019, p. 102). Adapun instrumen penelitian ini yaitu sebagai berikut:

### **1. Instrumen Kepercayaan Diri**

Instrumen kepercayaan diri berupa angket tertutup. Arikunto (2019, p. 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (positif) dan *unfavourable* (negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Skor pernyataan kuesioner dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Skor Pernyataan Kuesioner**

Alternatif Pilihan	Pernyataan	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, mengacu pada aspek-aspek aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual Instrumen diadopsi dari penelitian Kenanto (2023) memiliki validitas sebesar 0,943 dan reliabilitas sebesar 0,987. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri**

Variabel	Aspek	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir	
				Fav	Unfav
Kepercayaan Diri	Tingkah Laku	Keyakinan diri	Yakin pada kemampuan diri	1, 2, 3	4, 5, 6
		Sikap penerimaan	Mampu menerima kekalahan	7, 8	9, 10, 11
		Optimis	Memiliki pandangan yang positif	12, 13, 14	15, 16, 17
	Emosi	Penilaian diri	Berusaha melakukan yang terbaik	18, 19	20, 21
		Ekspresi emosi	Sikap terhadap sesuatu	22	23
		Sikap positif	Keyakinan yang tinggi	24, 25, 26	27, 28
	Spiritual	Yakin pada takdir Tuhan	Pasrah dengan hasil	29, 30, 31	32
		Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	Yakin dengan hasil yang terbaik	33, 34	35, 36
Jumlah				36	

## 2. Instrumen Konsentrasi

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data konsentrasi dilakukan dengan menggunakan *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka. *Grid Concentration Test* memiliki nilai validitas 0,912 dan reliabilitas 0,803 (Damayanti, dkk., 2021, p. 191). Perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan tes ini antara lain: 1) ruangan, 2) alat tulis, 3) lembar *Concentration Grid Test*, dan 4) *stop watch*. Cara tes sebagai berikut:

- a. Secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03, dan seterusnya secara berurutan, tidak boleh diloncati.
- b. Jika satu pasangan angka ditemukan, maka pasangan angka tersebut dicoret.
- c. Waktu yang diberikan adalah 1 menit.
- d. Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai angka lain urut ke atas atau ke bawah.
- e. Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang mereka temukan secara berurutan. Tes konsentrasi ini dilakukan sebanyak satu kali. Pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang disediakan, selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan intruksi yang diberikan. Pengerjaan tes ini sampel diberi waktu selama 60 detik

**Tabel 3. *Grid Concentration Test***

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	87	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	34
03	37	21	23	16	37	25	19	12	63

(Sumber: Taufik, 2019, p. 71)

**Tabel 4. Kriteria Penilaian *Concentration Grid Test***

No	Interval	Nilai
1	21 ke atas	Sangat Baik
2	16 – 20	Baik
3	11 – 15	Cukup
4	6 – 10	Kurang
5	5 ke bawah	Sangat Kurang

### 3. Instrumen *Smash*

Instrumen yang digunakan untuk kemampuan *smash* adalah *Battery Test* (Sasaran tes ketepatan teknik *smash*). Teknik *smash* mempunyai nilai validitas 0.635 dan reliabilitas 0.756 (Furkan & Shandi, 2019, p. 270). Menurut Irwanto (2021, p. 51) prosedur pelaksanaan tes kemampuan *smash* sebagai berikut:

- a. Tujuan: Menilai ketepatan pukulan pemain bola voli.
- b. Perlengkapan: Lapangan bola voli, net, bola, catatan.
- c. Prosedur:
  - 1) Sebelum melakukan tes, atlet dipersilakan untuk melakukan percobaan *smash* sebanyak 2 kali.
  - 2) Atlet melakukan *smash* sebanyak 10 kali.

3) Atlet melakukan *smash* dengan cara melempar bola sendiri.

4) Posisi untuk melakukan *smash* di tengah (posisi 3)

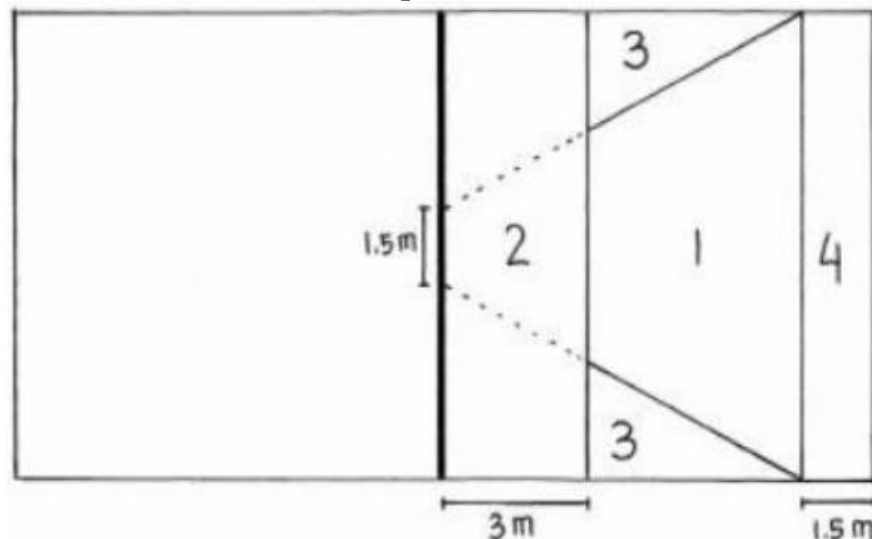
d. Penilaian:

1) Penilaian sesuai dengan jatuhnya bola di daerah sasaran.

2) Bola menyangkut di net dan keluar lapangan (*out*) diberikan nilai 0.

3) Nilai yang diperoleh adalah skor total dari 10 kali *smash* yang dilakukan.

**Gambar 6. Sasaran Tes Ketepatan Teknik *Smash***



(Sumber: Furkan & Shandi, 2019, p. 270)

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Statistik Deskriptif**

Nurdin & Hartati (2019: 204) menyatakan bahwa analisis data secara deskriptif adalah teknik analisis yang digunakan dalam menganalisis data dengan membuat gambaran data-data yang terkumpul tanpa membuat generalisasi dari hasil penelitian tersebut. Beberapa yang



termasuk di dalam teknik analisis data secara deskriptif misalnya menyajikan data ke dalam bentuk: grafik, tabel, presentasi, frekuensi, diagram, dan lain-lain. Azwar (2019, p. 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian**

No	Interval	Kriteria
1	3,26-4,00	Sangat Baik/Tinggi
2	2,51-3,25	Baik/Tinggi
3	1,76-2,50	Kurang/Rendah
4	1,00-1,75	Sangat Kurang/Sangat Rendah

## 2. Statistik Inferensial

### a. Uji Prasyarat

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018, p. 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika  $p\text{-value} \leq 0,05$  berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal

- b) Jika  $p\text{-value} \geq 0,05$  maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018, p. 42).

## 2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika  $p\text{-value} \geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika  $p\text{-value} \leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

## b. Analisis Linear Regresi Berganda

Analisis liniear berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua (Sugiyono, 2019, p. 98). Adapun persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

a = Konstanta  
b<sub>1</sub>, b<sub>2</sub> = Koefisien regresi  
Y = Variabel Terikat  
X = Variabel Bebas  
e = Standar error

### c. Uji Hipotesis

#### 1) Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018, p. 28).  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$ , maka H<sub>0</sub> ditolak, H<sub>a</sub> diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat.  $F_{hitung} < F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$ , maka H<sub>0</sub> diterima, H<sub>a</sub> ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

#### 2) Uji t Hitung (Uji Parsial)

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

### 3) Koefisien determinasi ( $R^2$ )

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya ( $R^2$ ). Jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai ( $R^2$ ) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

## BAB IV

### HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil penelitian variabel kepercayaan diri, konsentrasi, dan kemampuan *smash* atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas berjumlah 46 atlet. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

##### 1. Karakteristik Atlet

###### a. Usia

Data atlet bola voli di Klub Pervas dan MVC berdasarkan usia sebagai berikut:

**Tabel 6. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	16-17 Tahun	15	32,61%
2	14-15 Tahun	16	34,78%
3	12-13 Tahun	15	32,61%
<b>Jumlah</b>		<b>46</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa atlet bola voli di Klub Pervas paling banyak berada pada usia 14-15 tahun sebesar 34,78% (16 atlet).

###### b. Tinggi Badan

Data atlet bola voli di Klub Pervas berdasarkan tinggi badan sebagai berikut:

**Tabel 7. Karakteristik Atlet berdasarkan Tinggi Badan**

No	Tinggi Badan	Frekuensi	Persentase
1	161 cm $\leq$	26	56,52%
2	151-160 cm	7	15,22%
3	$\leq 150$ cm	13	28,26%
<b>Jumlah</b>		<b>46</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa atlet bola voli putri di Klub Pervas berdasarkan tinggi badan paling banyak 161 cm  $\leq$  dengan persentase 56,52% (26 atlet).

c. Berat Badan

Data atlet bola voli di Klub Pervas berdasarkan tinggi badan sebagai berikut:

**Tabel 8. Karakteristik Atlet berdasarkan Berat Badan**

No	Tinggi Badan	Frekuensi	Persentase
1	61 kg $\leq$	8	17,39%
2	48-60 kg	23	50,00%
3	$\leq 47$ kg	15	32,61%
<b>Jumlah</b>		<b>46</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa atlet bola voli putri di Klub pervas berdasarkan berat badan paling banyak 48-60 kg sebesar 50,00% (23 atlet).

## 2. Hasil Analisis Deskriptif

### a. Kepercayaan Diri ( $X_1$ )

Deskriptif statistik data kepercayaan diri atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas selengkapnya pada Tabel 9.

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri**

Statistik	
<i>N</i>	46
<i>Mean</i>	2,53
<i>Median</i>	2,43
<i>Mode</i>	2,33 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,32
<i>Minimum</i>	2,08
<i>Maximum</i>	3,28

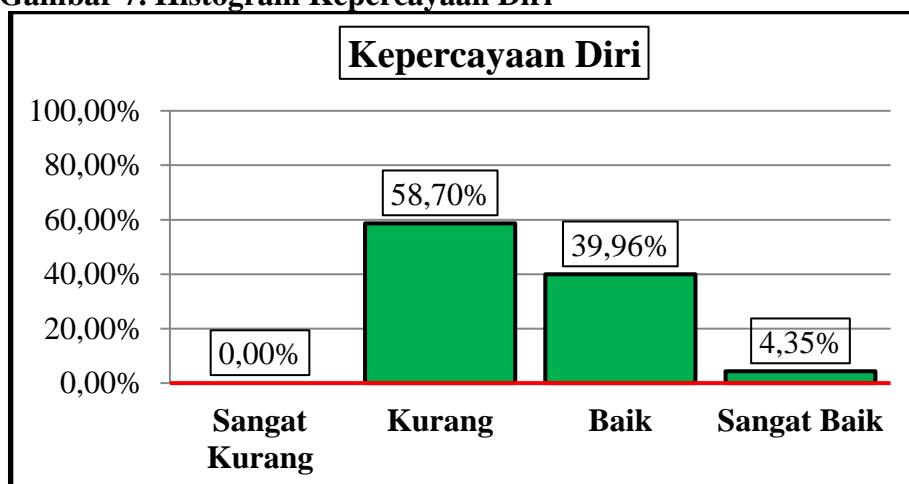
(Sumber: Lampiran 6 Halaman 117)

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas disajikan pada Tabel 10.

**Tabel 10. Norma Penilaian Kepercayaan Diri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,26-4,00	Sangat Baik	2	4,35%
2	2,51-3,25	Baik	17	39,96%
3	1,76-2,50	Kurang	27	58,70%
4	1,00-1,75	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			46	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 10 tersebut di atas, kepercayaan diri atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas dapat disajikan pada Gambar 7.

**Gambar 7. Histogram Kepercayaan Diri**

Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 atlet), “kurang” sebesar 58,70% (27 atlet), “baik” sebesar 39,96% (17 atlet), dan “sangat baik” sebesar 4,35% (2 atlet).

**b. Konsentrasi (X<sub>2</sub>)**

Deskriptif statistik data konsentrasi atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas selengkapnya pada Tabel 11.

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Konsentrasi**

Statistik	
<i>N</i>	46
<i>Mean</i>	22,74
<i>Median</i>	21,00
<i>Mode</i>	28,00
<i>Std. Deviation</i>	13,00
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	66,00

(Sumber: Lampiran 6 Halaman 117)

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, konsentrasi atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas disajikan pada Tabel 12.

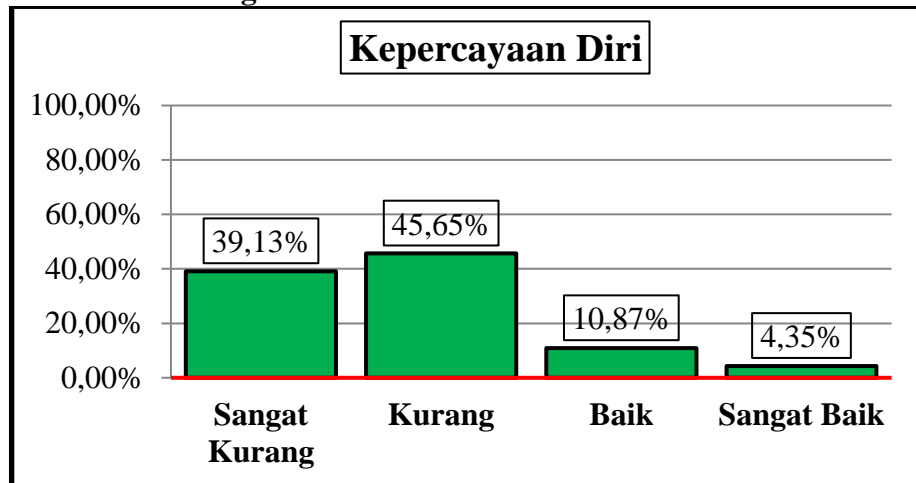
**Tabel 12. Norma Penilaian Konsentrasi**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	51-66	Sangat Baik	2	4,35%
2	35-50	Baik	5	10,87%
3	19-34	Kurang	21	45,65%
4	3-18	Sangat Kurang	18	39,13%
Jumlah			46	100%

Berdasarkan pada Tabel 12 tersebut di atas, konsentrasi atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas disajikan pada Gambar 8.



**Gambar 8. Histogram Konsentrasi**



Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 8 di atas menunjukkan bahwa konsentrasi atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 39,13% (18 atlet), “kurang” sebesar 45,65% (21 atlet), “baik” sebesar 10,87% (5 atlet), dan “sangat baik” sebesar 4,35% (2 atlet).

**c. Kemampuan *Smash* (Y)**

Deskriptif statistik data kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas selengkapnya pada Tabel 13.

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Kemampuan *Smash***

Statistik	
<i>N</i>	46
<i>Mean</i>	26,13
<i>Median</i>	26,00
<i>Mode</i>	29,00
<i>Std. Deviation</i>	3,38
<i>Minimum</i>	16,00
<i>Maximum</i>	32,00

(Sumber: Lampiran 6 Halaman 117)

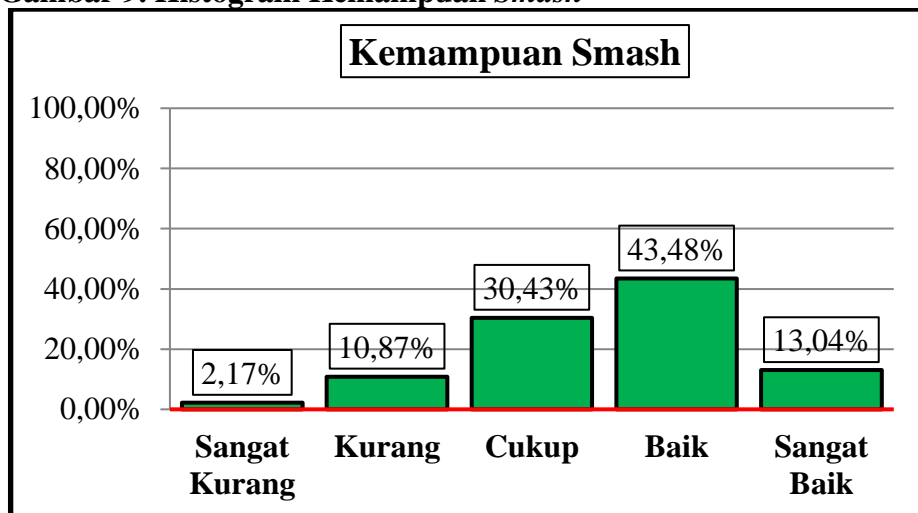
Kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas disajikan pada Tabel 14.

**Tabel 14. Norma Penilaian Kemampuan *Smash***

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	30-33	Sangat Baik	6	13,04%
2	26-29	Baik	20	43,48%
3	23-25	Cukup	14	30,43%
4	20-22	Kurang	5	10,87%
5	16-19	Sangat Kurang	1	2,17%
Jumlah			46	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 14 tersebut di atas, kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas dapat disajikan pada Gambar 9.

**Gambar 9. Histogram Kemampuan *Smash***



Berdasarkan Tabel 14 dan Gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 atlet), “kurang” sebesar 10,87% (5 atlet), “cukup” sebesar 30,43% (14 atlet), “baik” sebesar 43,48% (20 atlet), dan “sangat baik” sebesar 13,04% (6 atlet).

### 3. Hasil Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 15.

**Tabel 15. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>p-value</i>	sig	Keterangan
Kepercayaan diri ( $X_1$ )	0,145	0,05	Normal
Konsentrasi ( $X_2$ )	0,070	0,05	Normal
Kemampuan <i>smash</i> ( $X_3$ )	0,156	0,05	Normal

(Sumber: Lampiran 7 Halaman 119)

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 15, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu  $0,591 > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

#### b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig  $> 0,05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 16.

**Tabel 16. Hasil Uji Linieritas**

Pengaruh antar Variabel	Sig.	Keterangan
Kemampuan <i>smash</i> (Y) * Kepercayaan diri ( $X_1$ )	0,101	Linier
Kemampuan <i>smash</i> (Y) * Konsentrasi ( $X_2$ )	0,872	Linier

(Sumber: Lampiran 8 Halaman 120)

Berdasarkan Tabel 16 di atas, terlihat bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat didapatkan  $sig. > 0,05$ . Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

#### 4. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear berganda pengaruh kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas disajikan pada Tabel 17.

**Tabel 17. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
(Constant)	15,071	3,560	
Kepercayaan diri ( $X_1$ )	3,715	1,407	,356
Konsentrasi ( $X_2$ )	,073	,035	,281

(Sumber: Lampiran 2 dan 3 Halaman 130-132)

Berdasarkan Tabel 17 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini:

$$\text{Kemampuan smash (Y)} = 15,071 + 3,715 (X_1) + 0,073 (X_2)$$

Hasil persamaan linear berganda menunjukkan bahwa konstanta sebesar 15,071 yang berarti jika variabel kepercayaan diri dan konsentrasi dianggap nol, maka variabel kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas hanya sebesar 15,071.

## 5. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji t, uji F, dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis dipaparkan:

### a. Hasil Analisis Uji t (Parsial)

Uji t (parsial) dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas yaitu kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas. Hasil analisis Uji t (parsial) disajikan pada Tabel 18.

**Tabel 18. Hasil Analisis Uji Parsial (*t*-test)**

No	Variabel	<i>r</i> hitung	<i>t</i>	<i>sig</i>
1	Kepercayaan diri ( $X_1$ )	0,398	2,639	0,012
2	Konsentrasi ( $X_2$ )	0,334	2,080	0,044

(Sumber: Lampiran 9 Halaman 21)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 18 di atas, juga dapat ditentukan untuk menjawab hipotesis parsial dengan langkah-langkah yaitu.

#### 1) Menentukan rumusan hipotesis

H<sub>1</sub>: Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas

H<sub>2</sub>: Ada hubungan yang signifikan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas

2) Menentukan nilai  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$  dan  $p-value$

- a)  $H_1$ : Rumus  $t_{tabel}$  adalah  $df = n-k-1$  atau  $46-2-1 = 43$  diperoleh nilai  $t_{tabel}$  2,017 dan  $p-value$  0,012.
- b)  $H_2$ : Rumus  $t_{tabel}$  adalah  $df = n-k-1$  atau  $46-2-1 = 43$  diperoleh nilai  $t_{tabel}$  2,017 dan  $p-value$  0,044.

3) Kriteria pengujian

- a) Apabila  $sig. < 0,05$ , maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
- b) Apabila  $sig. > 0,05$ , maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

4) Pengujian Hipotesis

Variabel kepercayaan diri ( $X_1$ ) didapatkan nilai  $t_{hitung}$  2,639  $> t_{tabel}$  2,017,  $sig.$  0,012  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya “Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas”. Bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri semakin tinggi, maka kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas juga akan semakin tinggi.

Variabel konsentrasi ( $X_2$ ) didapatkan nilai  $t_{hitung}$  2,080  $> t_{tabel}$  2,017,  $sig.$  0,044  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya “Ada hubungan yang signifikan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas”. Bernilai positif, artinya jika konsentrasi semakin tinggi, maka kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas juga akan semakin tinggi.

## 6. Hasil Uji F (Simultan)

Uji F (Simultan) bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas. Analisis menggunakan uji ANOVA. Kaidah analisis apabila  $sig. < 0,05$ , maka hipotesis alternatif diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 19:

**Tabel 19. Hasil Analisis Uji F (Simultan)**

<i>ANOVA<sup>b</sup></i>					
<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regression	120,754	2	60,377	6,615	,003 <sup>a</sup>
Residual	392,463	43	9,127		
Total	513,217	45			

(Sumber: Lampiran 9 Halaman 121)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 19 di atas, didapatkan nilai F hitung 6,615  $F_{\text{tabel } (2;43)} 3,21$  dan  $sig. 0,003 < 0,05$ , maka terdapat hubungan yang signifikan. Artinya “Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas”. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa kepercayaan diri dan konsentrasi bersama-sama berpengaruh dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas.

## 7. Hasil Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas disajikan pada Tabel 20.

**Tabel 20. Hasil Analisis Koefisien Determinasi**

<i>Model Summary</i>			
<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,485 <sup>a</sup>	0,235	0,200	3,02110

(Sumber: Lampiran 9 Halaman 121)

Berdasarkan Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) pada Tabel 20 di atas diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,235. Hal ini berarti sumbangan variabel kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas sebesar 23,50%, sedangkan sisanya sebesar 76,50% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas disajikan pada Tabel 21.

**Tabel 21. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif**

<b>Variabel</b>	<b>SE</b>	<b>SR</b>
Kepercayaan diri ( $X_1$ )	14,14%	60,17%
Konsentrasi ( $X_2$ )	9,36%	39,83%
<b>Jumlah</b>	<b>25,25%</b>	<b>100,00%</b>

(Sumber: Lampiran 10 Halaman 123)

Berdasarkan Tabel 21 sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) di atas, menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri ( $X_1$ ) memberikan sumbangan paling besar dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, yaitu sebesar 14,14%.



## B. Pembahasan

### 1. Hubungan Kepercayaan Diri dengan kemampuan *Smash*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, dengan  $sig. < 0,05$ , dengan sumbangan sebesar 14,14%. Hasil penelitian bernilai positif, dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat kepercayaan diri, maka semakin tinggi kemampuan *smash*. Hal ini juga berlaku untuk hal sebaliknya yaitu jika kepercayaan diri kurang, maka semakin rendah kemampuan *smash* bola voli. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulistiadinata & Purbangkara (2020); Yanto & Barlian (2020); Markogama (2020) terdapat hubungan yang positif rasa percaya diri dengan keterampilan *smash* bola voli. Penelitian Hambali & Sobarna (2019) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara percaya diri dengan keterampilan *smash* bola voli  $rx3y = 0.736$  dengan kontribusi sebesar 54.17%

Atlet yang memiliki kepercayaan yang tinggi dalam melakukan *smash* bola voli dipengaruhi oleh beberapa faktor. Agustiawan, et al., (2021, p. 97) menyatakan faktor-faktor yang dimaksud antara lain: (1) keyakinan terhadap diri sendiri untuk dapat melakukan rangkaian gerakan *smash* dengan prosedur yang baik dan benar, sehingga timbul keberanian untuk melakukannya tanpa diiringi rasa takut; dan (2) keyakinan terhadap teman atau pasangan, karena dalam melakukan rangkaian gerakan *smash*

membutuhkan kerjasama dengan rekan pada saat mengumpan bola, sehingga dapat ditindaklanjuti dengan pukulan *smash*.

Atlet dalam melakukan *smash* membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang meliputi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Hal ini selaras dengan pendapat Mylsidayu (2018, p. 103) bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan untuk mencapai keberhasilan, maksudnya kepercayaan berakar pada keyakinan dan harapan. Dengan demikian, apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka atlet tersebut dapat menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas kesempatan yang diberikan pada dirinya untuk melakukan *smash* permainan bola voli.

Kepercayaan diri yang baik menjadi suatu hal yang utama serta mampu dijadikan modal sebagai langkah awal atlet bola voli untuk melakukan suatu aktivitas (Komarudin, 2017, p. 32). Ketika atlet merasa percaya diri pada kemampuannya, maka atlet tersebut merasa tenang, rileks serta atlet dapat menginterpretasikan tingkat kecemasannya ke arah yang lebih positif. Atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin,

2017, p. 38). Oleh karena itu, perlu adanya penanaman terhadap kepercayaan diri sedini mungkin terhadap performa atlet bola voli.

Amaliyah & Khoirunnisa (2018, p. 2) mengemukakan bahwa kepercayaan diri tidak begitu saja ada dalam performa diri atlet, namun kepercayaan diri harus dilatih serta diberikan motivasi untuk merubah pola pikir atlet. Kepercayaan diri merupakan modal utama buat mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, serta berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik. Terdapat pula penjelasan kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga akan menyampaikan dampak positif di pikiran, perasaan, serta sikap atlet untuk meningkatkan performanya (Effendi & Jannah, 2019, p. 3). Seorang atlet bola voli wajib mempunyai percaya diri dan keyakinan diri yang baik khususnya dalam melakukan pukulan *smash* agar tingkat keberhasilan semakin tinggi.

Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri bagi atlet olahraga yang akan melakukan pertandingan. Misalnya menanamkan keyakinan akan peluang untuk mendapatkan kemenangan, namun hal itu harus disertai dengan persiapan sebelum melakukan pertandingan. Komarudin (2017, p. 78) menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: a) menyelesaikan performa; b) tampil percaya diri; c) berpikir percaya diri; d) *imagery*; e) latihan fisik; f) persiapan; g) meningkatkan disiplin diri, dan h) *me-review* yang menunjukkan performa terbaik. Seorang atlet yang sudah melakukan

persiapan dengan latihan-latihan secara maksimal sebelum melakukan pertandingan akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dari pada yang melakukan latihan namun kurang maksimal.

## **2. Hubungan Konsentrasi dengan kemampuan *Smash***

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, dengan *sig.* < 0,05, dengan sumbangan sebesar 9,36%. Hasil penelitian bernilai positif, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi, maka semakin tinggi kemampuan *smash*. Hal ini juga berlaku untuk hal sebaliknya yaitu jika tingkat konsentrasi rendah, maka semakin rendah kemampuan *smash*. Hasil penelitian didukung oleh penelitian Andrijas (2020); Sepriwandi (2021); Utami (2022) bahwa terdapat hubungan yang positif rasa percaya diri dengan keterampilan *smash* bola voli.

Kecepatan dan arah bola hasil dari *smash* yang sempurna ke area lawan akan sulit untuk diprediksi oleh atlet bertahan. Memainkan bola *smash* tidaklah mudah dalam situasi dan kondisi saat pertandingan. Kondisi ini merupakan sebuah kesempatan yang dapat dimanfaatkan secara maksimal oleh seorang yang melakukan *smash* atau tim lawan untuk menghasilkan angka. Pada saat melakukan *smash* bisa berarti positif atau negatif tergantung dari kemampuan atlet tersebut dalam melakukan *smash* dengan baik dan ketepatan waktu penerimaan bola serta posisi pada saat menerima bola. Artinya bahwa atlet dengan konsentrasi tinggi

mempunyai kemampuan bola voli lebih baik daripada atlet dengan konsentrasi rendah.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu (Agustina & Priambodo, 2017). Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung, 2018, p. 391).

Fatahilah & Firlando (2020) menyatakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan pikiran atau perasaan, sehingga menyebabkan kelelahan. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak penonton, ejekan penonton atau kesalahan keputusan wasit yang tidak tepat. Konsentrasi memiliki ciri-ciri, yaitu fokus pada suatu objek yang relevan, memelihara fokus perhatian dalam waktu yang lama, meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan dan mempunyai kesadaran pada situasi. Terganggunya konsentrasi bisa berdampak sangat fatal pada atlet karena penurunan performa di lapangan

(Zuhri, 2019). Atlet yang konsentrasinya menurun menjadi berkurangnya akurasi pukulan, sehingga tidak bisa mengenai sasaran. Atlet harus mempunyai fokus terhadap konsentrasi pada dirinya dan permainannya untuk menjaga setiap kontrol pukulan yang akurat.

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting pada saat latihan atau pertandingan, jika atlet mengalami gangguan dalam konsentrasi maka pada dasarnya semua gerakan ataupun strategi dapat terpecah belah dan bermasalah. Pada saat atlet memiliki penampilan buruk, acapkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebih, menurunnya motivasi serta tidak percaya diri yang dapat mempengaruhi kepada permainan atlet (Purnamasari & Novian, 2021, p. 203). Penelitian Septiyanto & Suharjana (2016, p. 413) menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan. Wiguna (2021, p. 47) menyatakan bahwa pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan.

Solusi yang dapat direkomendasikan kepada pelatih agar tetap memperhatikan konsentrasi atlet, karena salah satu peran penting terhadap performa olahraga khususnya pada saat melakukan pukulan *smash*. Atlet harus tetap menjaga performa fisik dan taktik karena merupakan salah satu

pengaruh besar terhadap berkontribusinya konsentrasi pada saat melakukan pertandingan. Banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan *mood* para atlet dengan cara berlatih di luar lapangan yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018, p. 2).

Menurut Mylsidayu (2018, p. 39) beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi, yaitu: (1) Latihan dengan menghadirkan gangguan. Bentuk latihan ini dengan menghadirkan suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok. (2). Menggunakan kata-kata kunci (*Use Cue Words*). Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi/ motivasi dalam membantu meningkatkan konsentrasi agar tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. (3). Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*).

### **3. Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi dengan kemampuan *Smash***

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, dengan *sig.* < 0,05, dengan sumbangan sebesar 23,50%. Ketepatan *smash* yang dilakukan oleh atlet bola voli tidak terlepas dari pengaruh kondisi psikologisnya yang meliputi stres, kepercayaan diri, dan kekhawatiran yang berasal dari jiwa seseorang (Putri, 2020, p. 2). Unsur-unsur ini adalah hasil dari tekanan psikologis yang dirasakan oleh atlet sebagai akibat dari

kondisi eksternal seperti teriakan penonton, kekuatan lawan, serta persepsi atlet selama pertandingan dapat menyebabkan kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri (Hardiyono, 2020, p. 48).

Salah satu faktor yang dapat menunjang prestasi dalam olahraga yaitu berkenaan dengan percaya diri atlet. Percaya diri merupakan suatu keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu yang merasa puas pada dirinya sendiri. Percaya diri berarti rasa percaya diri dengan kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu. Atlet yang merasa tidak percaya diri, atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinannya pada kemampuan yang dimiliki. Atlet tersebut mempersepsi dirinya terlalu rendah, sehingga kemampuan optimalnya tidak tampak. Dengan kata lain, atlet tersebut meremehkan dirinya sendiri.

Konsentrasi adalah salah satu aspek mental yang dibutuhkan seseorang atlet dalam setiap olahraga. Atlet yang melakukan pemusatan perhatian dengan secara penuh pada saat latihan ataupun pertandingan akan berimbas pada prestasi olahraganya, kemampuan konsentrasi sangat penting selama permainan bola voli karena dalam proses latihan atau pertandingan sangat menguras kemampuan berfikir dalam memenangkan pertandingan. Masalah yang sering timbul dalam olahraga akibat



terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan/pukulan/tendangan/ tembakan, sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan kepercayaan dirinya akan berkurang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes konsentrasi dan tes ketepatan *smash*.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi (triangulasi ialah usaha mengecek kebenaran data atau informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin bias yang terjadi pada saat pengumpulan dan analisis data) pada penelitian ini.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, dengan nilai  $t_{hitung} 2,639 > t_{tabel} 2,017$ ,  $sig. 0,012$  dan sumbangan efektif sebesar 14,14%.
2. Ada hubungan yang signifikan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, dengan  $t_{hitung} 2,080 > t_{tabel} 2,017$ ,  $sig. 0,044$  dan sumbangan efektif sebesar 9,36%.
3. Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, dengan  $F_{hitung} 6,615 > F_{tabel (2;43)} 3,21$  dan  $sig. 0,003$  dan sumbangan efektif sebesar 23,50%.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas. Penelitian ini akan bermplikasi pada:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik dalam segala pertandingan. Atlet harus mampu

mampu meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri agar teknik *smash* bola voli menjadi lebih baik.

2. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berharap dapat memberi sumbangsih pengetahuan kepada para psikolog olahraga serta pelatih, khususnya pelatih cabang bola voli bahwa kemampuan *smash* dipengaruhi oleh konsentrasi dan kepercayaan diri, namun tentu saja faktor lain juga dapat mempengaruhi kemampuan *smash* atlet.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

#### 1. Saran kepada Atlet

Peneliti memberikan saran kepada atlet bola voli agar dapat mempelajari terkait konsentrasi dan kepercayaan diri. Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan *smash* bola voli, sehingga dalam menghadapi suatu pertandingan hendaknya atlet tetap menjaga konsentrasi dan kepercayaan diri. Oleh karena itu disarankan atlet melakukan persiapan dan latihan rutin.

#### 2. Saran kepada Pelatih

- a. Pelatih diharapkan dapat memahami kondisi psikologis atlet yang dilatih. Apabila atlet mengalami kelelahan, pelatih dapat memberikan waktu istirahat, memberikan permainan untuk hiburan atlet, atau dapat terus memotivasi atlet agar selalu mengingat tujuan awal mereka

berpartisipasi dalam bola voli, sehingga dapat menjadi seorang atlet profesional.

- b. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* bola voli. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih khususnya bola voli manapun dalam meningkatkan kemampuan *smash* bola voli pada atlet dengan memperhatikan aspek kepercayaan diri dan konsentrasi pada diri atlet.
- c. Pelatih tetap memberikan latihan mental seperti latihan untuk meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri, agar teknik *smash* bola voli menjadi lebih baik.

### 3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Meskipun penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas, generalisasi penelitian ini untuk lingkup yang lebih luas masih perlu dikaji ulang karena subjek dalam penelitian masih terbatas. Peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemampuan *smash* pada atlet bola voli 12-17 Tahun di klub Pervas agar hasil penelitian lebih baik dan lebih lengkap.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan instrumen, baik kepercayaan diri maupun konsentrasi. Penyempurnaan bisa

dilakukan dengan menambah item, aspek aspek alat ukur, mengganti variabel lain, dan memperbaiki tata bahasa.

- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- d. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.
- e. Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan variabel independen lain selain variabel dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri dan konsentrasi, sehingga dapat memperluas kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *smash* bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawan, E., Mulyadi, M., & Riyoko, E. (2021). Survei kepercayaan diri dalam melakukan smash permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 18 Palembang. *JOLMA*, 1(2), 97-104.
- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta UNESA Petanque Club. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 391-395.
- Andrijas, A. (2020). *Pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan konsentrasi berpikir dengan kemampuan smash pada atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Rian*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Padang, Universitas Negeri Padang.
- Anzeli, R., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan smash bola voli pada Rajawali Club. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 110-117.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan smash bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Budiman, A., Sugito, S., Slamet, J., Allsabab, M., & Firdaus, M. (2020). Analisis serangan bolavoli (Studi pada tim putra di Proliga 2019 final four seri Kediri). *Sportif*, 6(2), 483-498.
- Damayanti, P. S., Nursanto, D., Agustina, T., & Mahmudah, N. (2021). Pengaruh sarapan sehat dan aktivitas fisik program "aksi bergizi" UNICEF terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa SMA di Wilayah Klaten. *Proceeding Book National Symposium and Workshop Continuing Medical Education XIV*.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Drikos, S., & Vagenas, G. (2011). Multivariate assessment of selected performance indicators in relation to the type and result of a typical set in men's elite volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(1), 85-95.

- Erianti, F. U. (2017). Kontribusi konsentrasi dan motivasi belajar dengan keterampilan bolavoli dasar mahasiswa. *Jurnal MensSana*, 2(1), 29-36.
- Furkan, F., & Shandi, S. A. (2019). Penyusunan battery test olahraga bola voli. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5).
- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat konsentrasi atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 38-42.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). Keterampilan smash bolavoli (studi korelasi antara power lengan, koordinasi mata tangan dan percaya diri pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympia*, 1(2), 25-32.
- Haq, A., & Hermanzoni, H. (2019). Analisis tingkat kemampuan teknik dasar atlet bolavoli putra klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 2(1), 294-299.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Hasmarita, S., & Husaeni, A. (2021). Hubungan motivasi dengan keterampilan smash dalam permainan bola voli. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 50-57.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Irwanto, E. (2021). *Buku ajar bola voli; sejarah, teknik dasar, strategi peraturan dan perwasitan*. Yogyakarta: K-Media.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan kepercayaan diri pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 133-141.
- Kenanto, C. E. L. (2023). *Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola putri Mataram Sleman*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.

- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Markogama, D. (2020). *Pengaruh dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan percaya diri dengan kemampuan smash pada atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Padang, Universitas Negeri Padang.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Noerjannah, I., & Sudijandoko, A. (2016). Kontribusi konsentrasi terhadap keterampilan ketepatan servis atas bolavoli pada atlet putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 47-50.
- Nur, A., Putra, M. A., & Sinurat, R. (2023). Hubungan percaya diri dengan kemampuan smash bola voli tim Rajawali Pir Trans Sosa. *Journal Of Sport Education and Training*, 4(1), 10-18.
- Nuridin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet PPLP Jawa Barat selama menjalani training from home (TFH) pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203-213.
- Putri, R. P. (2017). Analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Meningkatkan keterampilan proses passing bawah bolavoli melalui pembelajaran kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204-217.
- Saputra, D. I. M., Fussalam, Y. E., & Kurniawan, R. (2021). Tinjauan kemampuan bermain bola voli pada atlet Club Arembang Sungai Abang. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(1), 21-32.



- Sepriwandi, D. (2021). *Pengaruh power otot tungkai, koordinasi mata tangan dan konsentrasi terhadap akurasi smash tim bola voli putra SMA 11 Pekanbaru di masa new normal*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Padang, Universitas Negeri Padang.
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan floating service atlet bola voli DIY. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3).
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Sobarna, A., & Friskawati, G. F. (2018). Student situational interest after following outdoor education. *From Many to One: Sustaining Our Spirit of Recreation*, 71.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan rasa percaya diri dengan keterampilan smash pada permainan bola voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 32-38.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Utami, S. K. (2022). *Pengaruh daya ledak otot tungkai, kelentukan otot punggung dan konsentrasi terhadap akurasi smash tim bola voli pada Klub Putra Kandis Junior Kecamatan Kandis Kabupaten Siak di Masa New Normal*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Padang, Universitas Negeri Padang.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Yanto, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan percaya diri dengan kemampuan smash atlet bolavoli klub Surya Bakti Padang. *Journal of Dehasen Educational Review*, 1(2), 65-71.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19-32.

Zuhri, F. N. (2019). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan jumping smash bulutangkis studi pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 99-103.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Instrumen Kepercayaan Diri dan Konsentrasi

### A. Identitas Responden

Nama : .....

Usia : .....

Lama Mengikuti Latihan : .....

### B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi dengan kemampuan *Smash* Atlet Bola Voli 12-17 Tahun di Klub Pervas**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

### C. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

#### D. Instrumen Kepercayaan Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<b>Tingkah Laku</b>				
1	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri				
2	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya				
3	Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan				
4	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan				
5	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan				
6	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain				
7	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar				
8	Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha				
9	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan, maka saya akan kesal dan marah				
10	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi				
11	Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan				
12	Saya merasa tenang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang				
13	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan, adalah yang terbaik untuk saya.				
14	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan				
15	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah				
16	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya				
17	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah				
	<b>Emosi</b>				
18	Saya selalu berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan				
19	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam				

	pertandingan daripada tidak mengikutinya sama sekali				
20	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan				
21	Saya merasa tidak layak ikut bertanding				
22	Saya selalu dapat tenang dan fokus				
23	Saya sering panik saat akan bertanding				
24	Saya yakin proses pelatihan akan membantu saya mengoptimalkan kemampuan saya				
25	Saya merasa latihan yang baik dan sesuai akan sangat berpengaruh dalam hasil pertandingan				
26	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan				
27	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
28	Saya merasa iri jika teman saya menang dan saya kalah				
	<b>Spiritual</b>				
29	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan adalah yang terbaik				
30	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya				
31	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa itu jalan terbaik yang diberikan Tuhan untuk memotivasi saya mengoptimalkan kemampuan saya				
32	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil				
33	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik				
34	Saya merasa kekalahan dalam sebuah pertandingan akan membuat saya menjadi lebih tegar				
35	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				
36	Saya merasa sangat tidak berguna dalam tim				

### E. Konsentrasi

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan tes ini antara lain: 1) ruangan, 2) alat tulis, 3) lembar *Concentration Grid Test*, dan 4) *stop watch*.

Cara tes sebagai berikut:

- f. Secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03, dan seterusnya secara berurutan, tidak boleh diloncati.
- g. Jika satu pasangan angka ditemukan, maka pasangan angka tersebut dicoret.
- h. Waktu yang diberikan adalah 1 menit.
- i. Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai angka lainurut ke atas atau ke bawah.
- j. Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang mereka temukan secara berurutan. Tes konsentrasi ini dilakukan sebanyak satu kali. Pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang disediakan, selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan intruksi yang diberikan. Pengerjaan tes ini sampel diberi waktu selama 60 detik.

**Tabel *Grid Concentration Test***

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	87	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	34
03	37	21	23	16	37	25	19	12	63

## Lampiran 2. Biodata Atlet Klub Pervas

### BIODATA ATLET KLUB PERVAS

No	Nama	Usia	Tinggi Badan	Berat Badan
1	Shela	15	165	53.1
2	Putri	17	165	64.8
3	Faustina	17	159	43.45
4	Gea	16	161	53.85
5	Alliya	15	164	66.3
6	Teresa	17	169	62.5
7	Zalfa	13	168	56.1
8	Najwa	16	161.5	59
9	Filia	13	161.6	50.25
10	Elma	16	163	72.05
11	Auriza	13	157	59.6
12	Martha	14	165	65.8
13	Naura	15	165	51.3
14	Nisa	15	166	56.95
15	Nataneila	16	165	61.5
16	Amira	14	165	57.41
17	Aulya	16	168	61
18	Ervina	15	164	58.15
19	Alena	16	160	53.2
20	Quinara	14	161	59.5
21	Elvira	15	156	51.51
22	Herdila	14	162	61.81
23	Rascika	15	169	56.4
24	Widya	13	144	35.2
25	Fatiha	13	149	35.4
26	Azmiranti	12	141	36.3
27	Alisha	12	145	35
28	Natswa	14	148	38.1
29	Safitri	12	144	40
30	anisa	12	142	39.4
31	Rahma	13	147	45.12
32	Widya	13	146	45.2



<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Usia</b>	<b>Tinggi Badan</b>	<b>Berat Badan</b>
33	Syifaa	13	144	44.51
34	Arsita	13	149	46.2
35	Lutfiana	14	155	49.4
36	Niluh	14	151.5	55.7
37	Indriana	14	163	57.1
38	Tsany	15	158	58
39	Fiorenza	16	161	51
40	Sesha	16	160.6	53.5
41	Noveana	13	144	40.9
42	Oktariani	12	143	35
43	Azzahra	17	169	52.3
44	Angelica	16	162.5	47.7
45	Sabrina	17	165	50.1
46	Amanda	16	166.5	51.4

### Lampiran 3. Data Kepercayaan Diri

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Σ	Mean	
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	2.92	
2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	79	2.19	
3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	83	2.31	
4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	86	2.39	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	90	2.50	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	84	2.33	
7	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	90	2.50
8	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	75	2.08	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	94	2.61	
10	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	85	2.36	
11	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	82	2.28	
12	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	118	3.28	
13	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	89	2.47
14	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	95	2.64	
15	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	110	3.06
16	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112	3.11	
17	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	80	2.22
18	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	84	2.33	
19	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118	3.28	
20	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	81	2.25	
21	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	80	2.22	
22	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	86	2.39	
23	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	78	2.17	
24	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	84	2.33	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	99	2.75		

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Σ	Mean		
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	79	2.19	
27	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	2.81	
28	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	86	2.39	
29	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	101	2.81	
30	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	102	2.83		
31	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	93	2.58		
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	108	3.00	
33	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	1	96	2.67	
34	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	81	2.25	
35	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	91	2.53	
36	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	105	2.92		
37	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	80	2.22	
38	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	84	2.33
39	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	86	2.39	
40	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	94	2.61	
41	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	81	2.25	
42	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	112	3.11	
43	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	78	2.17	
44	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	89	2.47	
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	99	2.75		
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	79	2.19		

#### Lampiran 4. Data Konsentrasi

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	$\Sigma$
1	0	1	2	3										6
2	0	1	2	3	4	5	6	7	8					36
3	0	1	2	3	4	5	6	7						28
4	0	1	2	3	4	5	6	7						28
5	0	1	2	3	4	5	6	7						28
6	0	1	2	3	4	5	6							21
7	0	1	2	3	4	5								15
8	0	1	2	3	4	5								15
9	0	1	2	3	4	5	6							21
10	0	1	2	3										6
11	0	1	2	3	4	5								15
12	0	1	2	3	4									10
13	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			55
14	0	1	2	3	4	5	6	7						28
15	0	1	2	3	4	5	6	7						28
16	0	1	2	3	4	5	6	7	8					36
17	0	1	2	3										6
18	0	1	2	3	4	5	6	7						28
19	0	1	2	3	4	5	6							21
20	0	1	2											3
21	0	1	2	3	4	5								15
22	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		66
23	0	1	2	3	4	5	6	7	8					36
24	0	1	2	3										6
25	0	1	2	3	4	5	6	7						28
26	0	1	2	3	4	5	6							21
27	0	1	2	3	4	5								15
28	0	1	2	3	4	5	6							21
29	0	1	2	3	4	5	6	7						28
30	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				45
31	0	1	2	3	4		4	5	6					25
32	0	1	2	3	4	5	6							21
33	0	1	2	3										6
34	0	1	2	3	4	5								15
35	0	1	2	3	4									10

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	$\Sigma$
36	0	1	2	3	4	5	6	7						28
37	0	1	2	3	4									10
38	0	1	2	3	4	5								15
39	0	1	2	3	4	5								15
40	0	1	2	3	4	5	6	7						28
41	0	1	2	3	4	5	6							21
42	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				45
43	0	1	2	3	4	5	6	7						28
44	0	1	2	3	4	5								15
45	0	1	2	3	4	5	6	7						28
46	0	1	2	3	4	5	6							21

### Lampiran 5. Data Kemampuan *Smash*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\Sigma$
1	3	4	3	3	4	4	4	0	2	1	28
2	4	3	3	1	3	3	4	0	3	2	26
3	4	3	3	0	1	3	3	3	3	3	26
4	4	3	4	3	4	0	3	1	1	2	25
5	3	2	3	3	0	3	4	3	3	4	28
6	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	26
7	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	29
8	4	4	3	3	3	1	3	1	1	3	26
9	1	3	4	1	3	3	2	0	3	3	23
10	4	4	1	3	3	1	0	3	3	3	25
11	3	1	4	0	3	1	0	1	0	3	16
12	3	4	1	3	4	3	2	3	3	4	30
13	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	30
14	4	1	1	3	3	3	3	3	4	3	28
15	3	2	3	1	3	3	3	0	3	3	24
16	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	31
17	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	28
18	3	3	0	3	4	3	3	3	3	0	25
19	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	32
20	3	3	3	4	1	0	2	2	1	2	21
21	3	3	1	3	3	3	1	0	4	3	24
22	3	3	4	0	3	3	3	3	3	3	28
23	3	3	0	3	4	3	3	3	4	3	29
24	3	3	0	3	3	0	3	0	3	3	21
25	3	3	0	3	3	4	3	0	3	3	25
26	2	4	3	1	3	3	4	0	2	3	25
27	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29
28	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29
29	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29
30	4	2	4	0	0	3	3	3	2	2	23
31	4	4	0	4	3	3	0	0	2	3	23
32	4	3	3	4	2	3	0	2	2	2	25
33	3	3	0	3	3	1	3	3	0	3	22
34	4	3	4	0	2	0	3	0	2	2	20
35	4	3	3	4	1	3	2	3	3	3	29

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\Sigma$
36	4	4	4	0	2	4	4	0	3	3	28
37	0	3	3	3	4	0	3	1	1	2	20
38	3	4	3	3	0	3	4	3	3	4	30
39	3	3	0	3	3	3	3	3	2	2	25
40	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	29
41	1	3	3	4	0	3	3	3	1	3	24
42	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	30
43	4	4	1	3	3	3	0	3	3	3	27
44	3	1	4	0	3	3	4	3	0	3	24
45	3	4	1	3	1	3	3	4	3	4	29
46	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	28

## Lampiran 6. Hasil Deskriptif Statistik

Statistics				
		Kepercayaan Diri (X1)	Konsentrasi (X2)	Kemampuan Smash (Y)
N	Valid	46	46	46
	Missing	0	0	0
Mean		2,53	22,74	26,13
Median		2,43	21,00	26,00
Mode		2,33 <sup>a</sup>	28,00	29,00
Std. Deviation		0,32	13,00	3,38
Minimum		2,08	3,00	16,00
Maximum		3,28	66,00	32,00
Sum		116,44	1046,00	1202,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kepercayaan Diri (X1)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,08	1	2,2	2,2	2,2
	2,17	2	4,3	4,3	6,5
	2,19	3	6,5	6,5	13,0
	2,22	3	6,5	6,5	19,6
	2,25	3	6,5	6,5	26,1
	2,28	1	2,2	2,2	28,3
	2,31	1	2,2	2,2	30,4
	2,33	4	8,7	8,7	39,1
	2,36	1	2,2	2,2	41,3
	2,39	4	8,7	8,7	50,0
	2,47	2	4,3	4,3	54,3
	2,5	2	4,3	4,3	58,7
	2,53	1	2,2	2,2	60,9
	2,58	1	2,2	2,2	63,0
	2,61	2	4,3	4,3	67,4
	2,64	1	2,2	2,2	69,6
	2,67	1	2,2	2,2	71,7
	2,75	2	4,3	4,3	76,1
	2,81	2	4,3	4,3	80,4
	2,83	1	2,2	2,2	82,6
	2,92	2	4,3	4,3	87,0
	3	1	2,2	2,2	89,1
	3,06	1	2,2	2,2	91,3
	3,11	2	4,3	4,3	95,7
	3,28	2	4,3	4,3	100,0
	Total	46	100,0	100,0	



## Lanjutan Lampiran Hasil Deskriptif Statistik

Konsentrasi (X2)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	2,2	2,2	2,2
	6	5	10,9	10,9	13,0
	10	3	6,5	6,5	19,6
	15	9	19,6	19,6	39,1
	21	8	17,4	17,4	56,5
	25	1	2,2	2,2	58,7
	28	12	26,1	26,1	84,8
	36	3	6,5	6,5	91,3
	45	2	4,3	4,3	95,7
	55	1	2,2	2,2	97,8
	66	1	2,2	2,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

Kemampuan Smash (Y)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	2,2	2,2	2,2
	20	2	4,3	4,3	6,5
	21	2	4,3	4,3	10,9
	22	1	2,2	2,2	13,0
	23	3	6,5	6,5	19,6
	24	4	8,7	8,7	28,3
	25	7	15,2	15,2	43,5
	26	4	8,7	8,7	52,2
	27	1	2,2	2,2	54,3
	28	7	15,2	15,2	69,6
	29	8	17,4	17,4	87,0
	30	4	8,7	8,7	95,7
	31	1	2,2	2,2	97,8
	32	1	2,2	2,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

## Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kepercayaan Diri (X1)	Konsentrasi (X2)	Kemampuan Smash (Y)
N		46	46	46
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	2.5313	22.7391	26.1304
	Std. Deviation	.32364	13.00331	3.37710
Most Extreme Differences	Absolute	.169	.191	.167
	Positive	.169	.191	.082
	Negative	-.110	-.080	-.167
Kolmogorov-Smirnov Z		1.145	1.294	1.130
Asymp. Sig. (2-tailed)		.145	.070	.156
a. Test distribution is Normal.				

## Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas

### Kemampuan Smash (Y) \* Kepercayaan Diri (X1)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Smash (Y) * Kepercayaan Diri (X1)	Between Groups	(Combined)	365.134	24	15.214	2.158	.040
		Linearity	81.270	1	81.270	11.525	.003
		Deviation from Linearity	283.864	23	12.342	1.750	.101
	Within Groups		148.083	21	7.052		
	Total		513.217	45			

### Kemampuan Smash (Y) \* Konsentrasi (X2)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Smash (Y) * Konsentrasi (X2)	Between Groups	(Combined)	108.112	10	10.811	.934	.515
		Linearity	57.174	1	57.174	4.940	.033
		Deviation from Linearity	50.938	9	5.660	.489	.872
	Within Groups		405.106	35	11.574		
	Total		513.217	45			

## Lampiran 9. Hasil Uji Regresi Berganda

### Correlations

		Kepercayaan Diri (X1)	Konsentrasi (X2)	Kemampuan Smash (Y)
Kepercayaan Diri (X1)	Pearson Correlation	1	,150	,398**
	Sig, (2-tailed)		,321	,006
	Sum of Squares and Cross-products	4,714	28,326	19,572
	Covariance	,105	,629	,435
	N	46	46	46
Konsentrasi (X2)	Pearson Correlation	,150	1	,334*
	Sig, (2-tailed)	,321		,023
	Sum of Squares and Cross-products	28,326	7608,870	659,565
	Covariance	,629	169,086	14,657
	N	46	46	46
Kemampuan Smash (Y)	Pearson Correlation	,398**	,334*	1
	Sig, (2-tailed)	,006	,023	
	Sum of Squares and Cross-products	19,572	659,565	513,217
	Covariance	,435	14,657	11,405
	N	46	46	46

\*\*, Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed),

\*, Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed),

### Variables Entered/Removed<sup>b</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Konsentrasi (X2), Kepercayaan Diri (X1) <sup>a</sup>		, Enter

a, All requested variables entered,

b, Dependent Variable: Kemampuan Smash (Y)

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,485 <sup>a</sup>	,235	,200	3,02110

a, Predictors: (Constant), Konsentrasi (X2), Kepercayaan Diri (X1)

## Lanjutan Lampiran

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig,
1	Regression	120,754	2	60,377	6,615	,003 <sup>a</sup>
	Residual	392,463	43	9,127		
	Total	513,217	45			

a, Predictors: (Constant), Konsentrasi (X2), Kepercayaan Diri (X1)

b, Dependent Variable: Kemampuan Smash (Y)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig,
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15,071	3,560		4,233	,000
	Kepercayaan Diri (X1)	3,715	1,407	,356	2,639	,012
	Konsentrasi (X2)	,073	,035	,281	2,080	,044

a, Dependent Variable: Kemampuan Smash (Y)

## Lampiran 10. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R<sup>2</sup></i>
Kepercayaan Diri (X1)	3,715	19,572	120,754	23,5
Konsentrasi (X2)	,073	659,565	120,754	23,5

### HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i}, cross\ product, R^2}{Regression} \right|$$

### HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

Variabel	SE (%)	SR (%)
Kepercayaan Diri (X1)	14,14%	60,17%
Konsentrasi (X2)	9,36%	39,83%
<b>Jumlah</b>	<b>25,25%</b>	<b>100,00%</b>

Lampiran 11. Tabel t

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 12. Tabel F

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89



### Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari FIKK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1159/UN34.16/PT.01.04/2024

22 Juli 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Ketua Klub PBV Pervas,  
Wisnu Herjanta, S. Or.  
Gor Tirtomartani Kalasan. Jl. Ronggo Jetis, Tirtomartani, Kec. Kalasan, Kab. Sleman,  
Daerah Istimewa Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Indah Zunita
NIM	: 19602241024
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putri Junior di Klub Pervas
Waktu Penelitian	: 18 Juli - 1 Agustus 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd.,  
M.Or.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 14. Surat Keterangan telah Penelitian dari Klub



**YAYASAN PERSATUAN  
BOLA VOLI ADISUTJIPTO  
DAN SEKITARNYA**

Alamat:  
GOR Kelurahan  
Tirtomartani Kalasan  
Sleman

Tempat Latihan:  
GOR Kelurahan  
Tirtomartani Kalasan  
Sleman

Sekretariat:  
GOR Kelurahan  
Tirtomartani Kalasan  
Sleman  
089631879007  
089504080194

E-mail:  
pervasjogja@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

No. 09.114/pbvpervas/slm/VIII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wisnu Herjanta  
Jabatan : Ketua PBV PERVAS

Menerangkan bahwa:

Nama : Indah Zunita  
NIM : 19602241024  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Junior di Klub Pervas

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan kegiatan penelitian untuk penulisan Tugas Akhir di klub PBV PERVAS pada tanggal 18 Juli s/d 1 Agustus 2024.

Demikian surat keterangan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

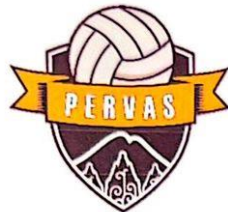
Sleman, 02 Agustus 2024

Ketua PBV PERVAS



Wisnu Herjanta

## Lanjutan Lampiran 14.



**YAYASAN PERSATUAN  
BOLA VOLI ADISUTJIPTO  
DAN SEKITARNYA**

**Alamat:**  
GOR Kelurahan  
Tirtomartani Kalasan  
Sleman

**Tempat Latihan:**  
GOR Kelurahan  
Tirtomartani Kalasan  
Sleman

**Sekretariat:**  
GOR Kelurahan  
Tirtomartani Kalasan  
Sleman  
089631879007  
089504080194

**E-mail:**  
pervasjogja@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

No. 09.113/pbvpervas/slm/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wisnu Herjanta  
Jabatan : Ketua PBV PERVAS

Menerangkan bahwa:

Nama : Indah Zunita  
NIM : 19602241024  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Junior di Klub Pervas

Dengan ini memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melaksanakan kegiatan penelitian di klub PBV PERVAS pada tanggal 18 Juli s/d 1 Agustus 2024.

Demikian surat keterangan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 17 Juni 2024

Ketua PBV PERVAS



Wisnu Herjanta



## Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian





